



Педагогический ФАКУЛЬТЕТ

С. Т. Агарков
Г. Ф. Дейнега, Н. В. Малярова,

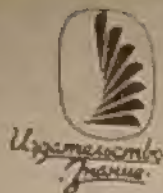
Азбука для двоих



1991/5



PHOTOS BY ANDREY G AKA DONUT190



Педагогический

ФАКУЛЬТЕТ

Издается
с 1964 г.

1991 / 5

С. Т. Агарков

Г. Ф. Дейнега,

Н. В. Малярова,

**АЗБУКА
ДЛЯ ДВОИХ**

ББК 60.55
А23

Авторы: АГАРКОВ Сергей Тихонович — сексолог,
ДЕЙНЕГА Георгий Федорович — психолог,
МАЛЯРОВА Нина Васильевна — социолог.

Редактор: О. Г. СВЕРДЛОВА

СОДЕРЖАНИЕ

Введение 3

Н. В. Малярова. Где же ты счастье, или О том,
как мы выбираем супруга... 7

Кабинет доверия читателей 69

Г. Ф. Дейнега. Мифы и рифы супружества 79

С. Т. Агарков. Интимный мир молодой семьи 156

Кабинет доверия читателей 181

Как любили наши предки 188

Агарков С. Т., Дейнега Г. Ф., Малярова Н. В.

А23 Азбука для двоих. — М.: Знание, 1991. —
192 с. — (Нар. ун-т. Пед. фак.; № 5).

ISBN 5-07-001829-9

55 к.

Разговор о судьбе молодой семьи, начатый на страницах Педагогического факультета журналистом, продолжают социолог, психолог, сексолог. Может показаться, что в понимании авторов судьба молодой семьи мрачновата: одиночество, конфликты, сексуальные проблемы. Но таков долг специалистов — быть там, где они нужнее.

Эта книга скорее всего адресована тем, кто переживает критический момент в жизни, семье или залечивает душевные раны. Но тот, кто считает себя опытным и неуязвимым в жизни, тоже прочтет ее не без интереса.

0301070000

ISBN 5-07-001829-9

© Агарков С. Т., 1991 г.
Дейнега Г. Ф., Малярова Н. В.

ББК 60.55

ВВЕДЕ

Стар

нуты с

наверн

рые по

силь жи

потрясе

светлым

риоды

ность с

своеобр

ценност

мают це

момента

и соедин

ный орг

хрупкий

плечи в

рождени

родител

венном

бытовое

справитьс

немалым

лом, осн

чувства. И

кроются

ведь почт

гов со ста

меется, н

В одних с

ности зак

ВВЕДЕНИЕ

Старая мудрость гласит, что человек живет в минуты счастья. Действительно, в жизни каждого из нас наверняка найдется десяток-другой ситуаций, которые поистине освещают наш путь, помогают переносить жизненные невзгоды и бытовые тяготы, острые потрясения и повседневные неприятности. К этим светлым минутам мы обращаемся мысленно и в периоды своего триумфа, невольно проверяя истинность своих побед и успехов. В этой точке отсчета, своеобразной шкале непреходящих человеческих ценностей настоящая любовь и крепкая семья занимают центральное положение. Под знаком этих двух моментов — осознания глубины большого чувства и соединения любящих — рождается новый социальный организм — молодая семья. Едва окрепнув, этот хрупкий на первых порах организм берет на свои плечи важнейшие задачи, налагаемые обществом: рождение и воспитание детей, заботу о престарелых родителях, восстановление растроченных в общественном производстве сил работающих членов семьи, бытовое самообслуживание и многое другое. Чтобы справиться с этими задачами, семья должна обладать немалым запасом прочности, внутренним потенциалом, основу которого составляют взаимные добрые чувства. Именно в дефиците добрых чувств нередко кроются причины распада многих молодых семей, ведь почти третья часть разводов случается у супругов со стажем семейной жизни до одного года. Разумеется, нельзя однозначно расценивать это явление. В одних случаях трезвая оценка ошибочности, ненужности заключенного брака — благо, особенно если

каждый способен извлечь из развода соответствующий урок, а в других — глубочайшая драма, душевная травма, рубец от которого может долго саднить. Единственное, что может в известной степени гарантировать правильность выбора, — понимание себя, партнера и людей в целом, зачем, собственно, и писалась эта книга.

Если рождение молодой семьи — фиксированный исторический факт, то переход ее в следующую категорию (назовем ее условно «зрелая семья») как бы размыт во времени. Трудно даже подобрать какие-либо конкретные признаки «немолодой семьи». Если считать семью молодой до тех пор, пока у нее нет более-менее сносной жилищной автономии, есть риск резко омолодить до 2000 года очень многие семьи. Не менее сомнительным признаком является и экономическая независимость семьи, так как многие «молодые» регулярно удерживают налог не только из зарплаты, но и из пенсии родителей. Стаж семейной жизни в 2—3 года тоже нельзя считать бесспорным свидетельством зрелости брака, многие «молодожены» иной раз годами живут в разных общежитиях, покупая билеты в кино соседям и заискивая перед вахтерами, чтобы остаться вдвоем.

Несомненно, взрослыми нас делают собственные дети. Правда, при нынешней ориентации некоторых молодых семей на многолетнюю отсрочку рождения ребенка, одноклетность и передачу воспитательных функций бабушкам, они нередко остаются вечно молодыми.

Кстати, возраст молодоженов не играет решающей роли. Если те, «кому за тридцать», вступают в первый брак, наверняка имелись психологические проблемы, которые помешали сделать это своевременно, так что после вступления в брак общее количество проблем оказывается ничуть не меньшим, чем у «типично молодой семьи».

Таким образом, сущностью молодой семьи являются отнюдь не внешние атрибуты. Недаром социологи единодушно отмечают ослабление внешних уз брака: экономических, религиозных, правовых, и

усиление внутренних: чувственных, человеческих. «Молодая» — это не только период в жизни семьи, это еще и особое состояние души (точнее, двух душ), когда верится, что завтра непременно будет лучше, чем сегодня, когда все трудности кажутся легкоодолимыми, когда веришь, что счастье — навеки.

Вот почему одним из важнейших признаков молодой семьи является то, что это семья настоящая, где силы взаимного притяжения преобладают над силами отталкивания, вот почему проблемы молодой семьи почти инстинктивно вызывают желание помочь.

В этой книге читатель не найдет готовых рецептов, но если он возьмет на себя труд осмыслить вместе с авторами некоторые стороны своего существования, мы надеемся, что он сам найдет собственное и далеко не худшее решение своих проблем. Конечно, скорее эта книга адресована тому, кто переживает критический момент в жизни или залечивает душевные раны. Впрочем, и считающий себя опытным и неуязвимым в жизни, надеемся, прочтет ее не без интереса. Во всяком случае, авторы стремились сделать диалог с читателем серьезным и честным. Может показаться, что в понимании авторов судьба молодой семьи мрачновата: одиночество, конфликты, сексуальные проблемы... Но таков долг специалиста: быть там, где он нужен больше.

Итак, книга для тех, кто только собирается создать свою семью или кто прожил вместе не один десяток лет... Зачем она? Прошлого не вернуть, сделанных ошибок не исправить. К тому же жизнь предъявляет с каждым днем все более и более жесткие требования, заставляет включиться в безумную гонку за деньгами, дефицитными товарами, продуктами. Уцелеть, выжить, не утратить последние крохи надежды, сохранить смысл своего существования в хаосе и разноголосице событий, мнений, обещаний и прогнозов. Да, крутые перемены нелегко даются каждому из нас.

Именно в этой ситуации семья становится тем основным центром, который помогает сохранить

смысл, цель и надежду. А с другой стороны, та же семья оказывается особенно хрупкой и уязвимой перед лицом новых испытаний. Как часто, растерявшись перед натиском неожиданно нахлынувших на нас проблем, мы начинаем своими руками разрушать то, что долго создавали. Именно отсюда слаботивированные разводы, ненужные, бессмысленные ссоры, взаимные упреки. Но решить свои проблемы можно, только глубоко поняв все, что происходило в семье прежде, снова пережив и освободившись от негативных сторон прошлого опыта.

Однако в каждой семье, в каждой супружеской паре есть еще один мощный источник переживаний, тревог и опасений. Этот источник — наши повзрослевшие дети, их первая любовь, их первый, и хотелось бы, чтобы единственный, брак. Как им помочь или хотя бы не помешать пройти предназначенный путь создания собственной семьи — этот вопрос волнует каждого родителя. Прежде чем помогать, необходимо понять, что происходит с ними, что они переживают, в каком социальном контексте формируются их отношения с близкими.

ГД
КА

ту?»
жете
люб
ленн
вори
что в
часто
ви п
близ
терес
брак
сам ч
карьер
лишив
ничто,
по лю
тие бр
любви
вой, по
напере

ГДЕ ЖЕ ТЫ, СЧАСТЬЕ, ИЛИ О ТОМ, КАК МЫ ВЫБИРАЕМ СУПРУГА...

«Где же ты, счастье, где светлый твой лик?»
«Я на вершине, куда не всходил ты!»
«Где же ты, счастье? Вершин я достиг».
«В реках, в которых покуда не плыл ты!»
«Где ты? Я тысячу рек переплыл».
«В песнях, которые завтра ты сложишь!»
«Где ты? Я песню тебе посвятил».
«Я впереди! Догони, если можешь!»

Р. Гамзатов

«Что лучше: брак по любви или брак по расчету?» — такой вопрос нередко задают психологу. Кажется, что ответ на него прост: конечно, брак по любви. Об этом свидетельствуют данные многочисленных социологических исследований, об этом говорит и личный опыт многих. Но ведь все дело в том, что в понятия «брак по любви» и «брак по расчету» мы часто вкладываем разный смысл. Если брак по любви предполагает союз с человеком, который тебе близок и дорог, который тебе не безразличен, интересен, желанен, вызывает отклик в твоей душе, а брак по расчету означает, что тебя привлекает не сам человек, а то, чем он владеет: деньги, квартира, карьера, интересные знакомства и связи, а сам он, лишившись всего этого, превращается в пустое место, в ничто, — тогда решительный ответ в пользу брака по любви очевиден. Другое дело, когда мы в понятие брака по любви вкладываем иное значение: по любви — значит не задумываясь, как в омут с головой, по любви — значит вопреки здравому смыслу, наперекор мнению друзей и близких, по любви —

значит следовать за своими чувствами, за своим желанием, которое ничто не может остановить. Тогда по расчету будет означать брак с открытыми глазами, с пониманием и принятием проблем, которые неизбежно возникнут в ходе семейной жизни, брак, основанный на знании и себя самого и своего партнера, знании того, что объединяет двоих, и того, что разъединяет, понимании житейской ситуации и бытовых проблем и т. д. В такой трактовке брака по любви и брака по расчету даже самые горячие головы и непревзойденные романтики умерят свой пыл и призадумаются, а пожалуй, что и склонятся к браку по расчету.

В любом случае, какой бы мы выбор ни сделали, за его последствия нам придется платить самим, иногда расплачиваться приходится и нашим детям.

В работе психологов-консультантов с разводящимися супружескими парами нередко случаи явно поспешного брака, когда до брака супруги были знакомы несколько дней или несколько месяцев. Конечно, бывают случаи, когда брак, заключенный после нескольких дней знакомства, длится долгие годы и оказывается счастливым, но это предполагает, что оба супруга были активно настроены на семейную жизнь, причем именно с данным супругом. Но исключение скорее подчеркивает правило, которое состоит в том, что успешность брака, стабильная, долгая и счастливая семейная жизнь, профилактика разрушительных конфликтов предполагают достаточно глубокое знание и понимание вступающими в брак друг друга, серьезности и продуманности решения о браке, ведь это одно из наиболее ответственных решений в жизни каждого человека (наравне, скажем, с выбором профессии), являющееся экзаменом на социальную и психологическую зрелость и определяющее судьбу человека, его личную жизнь на долгие годы.

К сожалению, за поспешным по времени браком нередко скрываются союзы, просто не имеющие никакого настоящего отношения к стремлению иметь семью и любовь. Например, браки, заключенные ра-

ди
доб
и с
3
ее
степ
воспр
лось
друг
нести
залос
скоро
ралас
туация
ся, хо
нем и
Поч
ся? На
том, ч
девушк
отчета,
осущес
слишко
шимся.
ское со
обретен
ней жен
таковая
совмест
не нужн
ношения
семьи пр
ливо тру
и размол
дражение
К тако
вести и б
выйти зам
одиночест
сложились
поскорее

ди того, чтобы отомстить любимому человеку. Подобные ситуации встречаются как с девушками, так и с юношами. Вот одна из них.

За молодой девушкой года два ухаживал один из ее школьных друзей. Родные и друзья девушки постепенно настроились на свадьбу, как жениха стала воспринимать своего кавалера и девушка. Но случилось так, что он совершенно неожиданно для нее и других сделал предложение другой женщине. Перенести, пережить эту тяжелую ситуацию девушке оказалось очень трудно, и она в запальчивости очень скоро вышла замуж за человека, с которым не собиралась связывать свою судьбу, если бы не такая ситуация. Нетрудно догадаться, что ее брак не сложился, хотя ее второй «избранник» был хорошим парнем и ее любил искренне.

Почему же брак с хорошим человеком не сложился? Наверное, одна из основных причин состояла в том, что единственную цель, которую преследовала девушка, пусть совершенно не отдавая себе в этом отчета, это любой ценой реализовать, выполнить неосуществившуюся мечту — выйти замуж. Ей было слишком тяжело пережить и примириться со случившимся. Брак, несомненно, облегчил ее психологическое состояние: брак в смысле ритуала свадьбы, приобретения нового, желанного статуса жены, замужней женщины. Дальше же оказалось, что семья как таковая ей и не нужна, точнее, эта семья, не нужна совместная жизнь с этим человеком. А когда семья не нужна — нет желания ее строить, создавать отношения, решать возникающие на жизненном пути семьи проблемы и трудности, нет желания кропотливо трудиться над укреплением семьи, все неудачи и размолвки в жизни супругов вызывают только раздражение и досаду.

К такому же печальному последствию может привести и брак, заключенный просто ради того, чтобы выйти замуж (давно пора обзаводиться семьей, страх одиночества), или брак, потому что с родителями сложились довольно сложные отношения и хочется поскорее начать самостоятельную жизнь, брак, по-

буждаемый возникшими интимными отношениями между молодыми людьми или добрачной беременностью и т. д. Если будущие муж или жена ничего больше не хотят, или не ждут от брака, или почти не ждут, то навряд ли семейная жизнь у них получится. Не помогут здесь и упования на то, что вдруг в ходе семейной жизни «появятся чувства» к супругу и все образуется. Любовь, теплые чувства, взаимопонимание могут прийти в такой ситуации только как награда, как результат труда над созданием семьи, а для этого нужно иметь много желания и еще больше терпения.

Не случайно поэтому, по данным известного советского социолога С. И. Голода, оказалось, что если к вступлению в брак супругов побуждали такие мотивы, как материальная обеспеченность будущего супруга, наличие жилплощади у будущего мужа или жены, случайность встречи или просто чувство одиночества, то в этих семьях супруги были неудовлетворены своим браком, семейной жизнью, что резко повышало риск развода, делало семейный союз изначально нестабильным, подверженным серьезным конфликтным ситуациям.

Брак по любви в конечном счете оказывался самым надежным, но любовь есть предпосылка брака, а не гарантия его успешности.

Что же влияет на зарождение симпатии к человеку? Что нужно делать, чтобы понравиться? Вообще какие люди нам нравятся больше всего?

Первое, что приходит на ум, — это, конечно, внешность. Нам нравятся красивые люди, люди, обладающие привлекательной внешностью. В каждом из нас живуч миф о том, что красивый человек должен быть и хорошим, добрым, что красота и добро неотделимы друг от друга. Хотя житейский опыт говорит, что этот стереотип часто нас здорово подводит. Более того, в жизни связь между физической внешней привлекательностью, красотой и симпатией к человеку не так проста и прямолинейна, как нам иногда кажется на первый взгляд. Несомненна ценность красоты в нашей культуре, красота была ценностью и в древ-

ние вр
зарубе
вала с
девуше
привле
Им хот
привле
сивым

Наро
а родис
вом ко
определ
последу
достаточ
стают и
кательно
отношени
гов не вл
ность бр
Л. Я. Го
ностью че
ниях. Бол
зическую
и тот же

Так, на
няется ли
человека
расте от
ность, вне
женщины.
по-разному
человека.
ценим разн
мание на р
Эмоцион
вушкой, му
ния, которы
подлинных
только поэты
ворить о то
стороннего

ние времена. Не случайно поэтому, по данным одного зарубежного психолога (Э. Ласки), которая опрашивала студентов, оказалось, что 75% из опрошенных девушек и 56% юношей хотели бы быть физически привлекательными, обладать красивой внешностью. Им хотелось обладать как можно более красивой и привлекательной внешностью. Стремление быть красивым естественно и вполне понятно.

Народная мудрость гласит: «Не родись красивой, а родись счастливой». Если при знакомстве, при первом контакте внешняя привлекательность играет определенную роль в пробуждении симпатии, то в последующем, когда отношения двоих развились достаточно глубоко, внешние характеристики перестают играть ведущую роль. Известно, что привлекательность не обеспечивает успеха в супружеских отношениях. Физическая привлекательность супругов не влияет на взаимоотношения в семье и стабильность брака, согласно исследованию, проведенному Л. Я. Гозманом. Нет жесткой связи между внешностью человека и успехом в романтических отношениях. Более того, красоту другого человека, его физическую привлекательность в разном возрасте один и тот же человек оценивает по-разному.

Так, например, психологи пытались выяснить, меняется ли восприятие внешности одного и того же человека людьми разного возраста. Мужчины в возрасте от 17 до 47 лет должны были оценить внешность, внешнюю привлекательность одной и той же женщины. Оказалось, что в каждом возрасте люди по-разному оценивают внешность одного и того же человека. Причем в разном возрасте мы особенно ценим разные внешние достоинства, обращаем внимание на различные особенности внешности.

Эмоциональные отношения между юношей и девушкой, мужчиной и женщиной, чувства, переживания, которые связывают обоих, являются одной из подлинных основ брака, семейной жизни. Пожалуй, только поэты и писатели умеют точно и понятно говорить о тонких, не поддающихся наблюдению постороннего отношения, связывающих двоих. И все-

таким кое-что о любви и симпатии, о том, как зарождаются чувства, знает и современная наука психология.

Как же зарождаются наши отношения, откуда возникает симпатия к другому человеку, увлеченность, любовь? Что способствует развитию наших отношений, а что препятствует?

Любой контакт между людьми всегда вызывает в душе определенный эмоциональный отклик. Однако в жизни современного человека есть немало отношений, которые в меньшей степени связаны с проявлением эмоций и чувств, например, деловые отношения, отношения между начальником и подчиненным, между сослуживцами или регулярные контакты в быту — в транспорте, в магазине, на почте, на улице. Это не означает, конечно, что мы не реагируем эмоционально на наши удачи или неудачи на работе, в сфере деловых отношений или в быту. Конечно, реагируем, иногда даже сверх всякой меры, особенно когда речь идет о неприятностях, о негативных эмоциях. Но наши чувства и переживания в этих сферах человеческой жизни не являются самоцелью, их сутью. Не ради «чувств» мы работаем и ходим в магазин.

Кроме того, деловые, формальные отношения достаточно жестко регламентируются в обществе определенными ролями, которые играет человек. Существует достаточно однозначный перечень обязанностей, предъявляемых, например, сотруднику учреждения, начальнику и подчиненному. Есть набор их прав, и даже стиль отношений, допустимый в общении между коллегами по работе, весьма жестко определен. Он может быть формальным, деловым, может быть в определенной степени дружеским, но последнее не является обязательным. Принято, чтобы отношения были ровными, доброжелательными, спокойными, при этом никого не беспокоит, что вы в самом деле испытываете к тому или другому коллеге по работе.

Совсем другое дело дружеские, межличностные отношения, отношения симпатии и любви. Мы прямо-

таким на
ми. Эти
определ
ношении
ния: га
той и д
лезненн
стремит
избежат

Челов

рождении
влекатели
ристики,
можных с
ся в чело
привлекат
возрасте с
существую
Разные лю
группам, б
и качества
кого-то бу
диплом о
для кого-то
ную профес
жалуй, толь
ность, благо
тать общепр
Может с
достоинств
при знакомс
лучшем свет
Однако и
в этой связи
руживается с
и положитель
это не повыш
тельность для
ных» людей,
вами. В каждо
хочется видеть

таки насыщены эмоциями, чувствами, переживаниями. Эти эмоциональные отношения играют ведущую, определяющую роль, от них зависит, сохранятся отношения или разрушатся, какими будут эти отношения: гармоничными, яркими, насыщенными красотой и добром или же, напротив, искаженными, болезненными. Как правило, здоровый человек всегда стремится к отношениям первого типа и старается избежать или не допустить отношений второго типа.

Человек — существо социальное, поэтому на зарождение симпатии к другому, помимо внешней привлекательности, оказывают влияния и такие характеристики, как профессия, образование, наличие всевозможных свойств и качеств, которые особенно ценятся в человеке. Но следует помнить, что как внешнюю привлекательность, внешнюю красоту мы в разном возрасте оцениваем по-разному и в разных культурах существуют различные эталоны красоты, так и здесь. Разные люди, принадлежащие к разным социальным группам, будут придавать одним и тем же свойствам и качествам личности неодинаковую ценность. Для кого-то будет существенно, чтобы избранник имел диплом о высшем образовании, а для кого-то нет, для кого-то важно, чтобы избранница имела престижную профессию, а для кого-то это неважно и т. д. Пожалуй, только нравственные качества: доброта, честность, благородство, уважение к людям можно считать общепринятыми.

Может сложиться впечатление, что чем больше достоинств у человека, тем лучше. Именно поэтому при знакомстве люди стараются показать себя в самом лучшем свете.

Однако интересное открытие сделали психологи в этой связи. Оказалось, что, когда у человека обнаруживается слишком много всевозможных достоинств и положительных, социально высоко ценимых свойств, это не повышает, а, напротив, снижает его привлекательность для окружающих. Мы не любим «идеальными» людей, переполненных всяческими достоинствами. В каждом близком, симпатичном человеке нам хочется видеть сложный, многослойный образ. Поэтому

му естественное стремление нравиться, особенно тому, кто тебе дорог, кто тебе симпатичен, не должно доходить до той крайности, когда мы пытаемся представить себя в самом положительном и идеальном свете. Наше стремление быть непогрешимыми и хорошими во всех отношениях, увы, может иметь только обратный эффект. Мы будем нравиться меньше, чем если бы сохранили свою естественность и все присущие нам не только положительные качества и свойства, но и какие-то недостатки. В этой связи психологи провели интересный эксперимент.

Они решили изучить, как мы оцениваем компетентность другого человека, как влияет на эту оценку наличие у него различных положительных качеств и свойств. Эксперимент сводился к следующему: испытуемые должны были сказать, кого из двух представленных им специалистов они оценивают выше. Один обладал массой достоинств и блестяще отвечал на все вопросы. Другой не хуже отвечал на вопросы, но в конце беседы нечаянно пролил на себя чашечку кофе и воскликнул: «О боже, я облил свой новый костюм!» Кого из двух претендентов публика оценит выше, кто ей покажется более симпатичным? Может показаться, что, безусловно, того, кто был до конца безупречен. А на самом деле оказалось все наоборот. Публика предпочла того, кто пролил кофе. Он в конечном счете был более естественным, эмоциональным, понятным и симпатичным. Маленькая «слабость» его не только не уронила в глазах публики, но, напротив, сделала человеком подлинным, натуральным.

Наш повседневный опыт говорит о том, что сходство взглядов, интересов, увлечений, пристрастий способствует сближению людей, зарождению чувства симпатии. И это понятно. Общие интересы создают почву для общения, совместной деятельности, для расширения кругозора.

А влияют ли на привлекательность человека его психологические качества и свойства? Кажется, ответ ясен. Да, безусловно, влияют и самым решительным образом. Однако на практике все оказывается значи-

тель
ния,
ют,
холо
гие
друга
Если,
он лю
венна
холог
зываю
чально
шения
первы
· знаком
незнач
симпат
А в
как сам
для фо
вязанно
многом
к други
Если
он есть,
и отрица
мируется
психолог
Такой че
других л
рад видет
собен об
он не бо
основу д
себя, для
Если в
ренне жел
ких супру
пути встре
начинают с
Объясни

тельно сложнее. У психологов пока нет единого мнения, однозначного ответа на этот вопрос. Одни считают, что сходство некоторых фундаментальных психологических свойств и качеств предпочтительнее, другие полагают, что лучше, когда близкие люди друг друга взаимно дополняют по этим характеристикам. Если, к примеру, одному свойственно быть лидером, он любит командовать, то другому должна быть свойственна склонность к подчинению, к зависимости. Психологи полагают, что такие личностные свойства оказывают влияние на взаимоотношения двоих не на начальной стадии развития отношений, а когда эти отношения достаточно развились и стали устойчивыми. На первых порах формирования отношений, на стадии знакомства личностные характеристики оказывают незначительное влияние на то, будет ли человек нам симпатичен или нет.

А вот такие психологические свойства личности, как самооценка, как оказалось, чрезвычайно важны для формирования наших отношений симпатии, привязанности, любви. То, как мы относимся к себе, во многом обуславливает то, как мы будем относиться к другим.

Если человек умеет принимать себя таким, каков он есть, не закрывать глаза на свои положительные и отрицательные качества и свойства, то у него формируется высокий уровень самопринятия, как говорят психологи, а он в свою очередь помогает общению. Такой человек более чувствителен к достоинствам других людей и более терпим к их недостаткам, он рад видеть положительное в людях. В себе же он способен объективно признать те или другие недостатки, он не боится увидеть в себе слабости. Это создает основу для самосовершенствования, для изменения себя, для работы над собой.

Если в брак вступили два любящих человека, искренне желающие создать семью, почему иногда и таких супругов подстерегают неудачи, почему и у них на пути встречаются трудности? Почему люди любящие начинают ссориться после свадьбы?

Объяснить это можно разными причинами. Одна из

них связана с трудностью перехода от периода ухаживания (периода «жениховства») к семейной жизни, которая предъявляет совершенно новые требования к обоим супругам. Остановимся на этом более подробно. Отношения будущих супругов начинают складываться и формироваться задолго до брака. В период знакомства и ухаживания эти отношения воспринимаются молодыми людьми и развиваются по двум направлениям: как отношения дружбы и как отношения любви. У некоторых пар преобладают отношения дружбы, у других перевес оказывается на стороне отношений любви. В любом случае эмоциональная вовлеченность, эмоциональное тяготение друг к другу, высокая оценка, переживание глубокой значимости другого и отношений с ним являются характерными чертами как зарождающейся любви, так и дружбы.

Отметим, что в иерархии мотивов брака любовь и общность взглядов, интересов оказались самыми «надежными». Они в большей степени, чем любые другие мотивы, были связаны с удовлетворенностью супругов браком, семейной жизнью. Но и эти мотивы не могут избавить супругов от некоторых конфликтных ситуаций, взаимных обид.

Отношения любви, зарождающиеся еще до брака, имеют свои неповторимые свойства. Иногда эти отношения называют «романтической» любовью. Как правило, такие отношения зарождаются и развиваются чрезвычайно быстро. Любящим за очень короткий период знакомства начинает казаться, что они прекрасно знают друг друга, как если бы они прожили вместе много лет. Каждый из них испытывает сильные эмоциональные переживания, весь мир окрашивается в яркие радостные цвета, а центром этого мира оказывается любимый (любимая), все помыслы направляются к нему. Расставание вызывает чувство восторженного отчаяния или мучительного предвкушения встречи, а встреча приносит чувство восторга, безмерной радости. Так крайне обостряется мир переживаний обоих.

Замкнутость друг на друге приводит к ощущению,

что о
рают
Харак
сокращ
близки
но как
чения,

Лю
особен
ства и
не зам
тельно.

в лучш
себя с
желание

Возникн
чудо, ка
не завис
рая при
нятно ка
же загад

У люб
дела, выя
ний. В ос
касается д
ходы и те
т. д.

Таким с
живания д
логический
ний — от
психологи
ка личност
ние того, чт
единственны
ены супруж
он достаточн
ной основой
шем будут ст
образных, эм
жеских отно

что оба заботливы и внимательны друг к другу, стараются удовлетворить малейшие желания другого. Характерно, что в такой период жизни обычно резко сокращаются все привычные контакты с друзьями, близкими, родственниками, все это уходит временно как бы на второй план. На второй план уходит увлечения, хобби, иногда даже учеба.

Любимый человек видится в самом лучшем свете, особенно ярко выделяются его положительные свойства и достоинства, а недостатки уходят в тень, их не замечают или относятся к ним крайне снисходительно. В то же время каждый старается предстать в лучшем свете перед своим избранником, показать себя с лучшей стороны, ведь человеку присуще желание нравиться, особенно тому, кто дорог и значим. Возникновение чувства любви часто расценивается как чудо, как подарок судьбы, как благодать, которая не зависит ни от воли, ни от сознания человека, которая приходит неизвестно откуда, существует непонятно как и непонятно почему иногда исчезает так же загадочно, как появилась.

У любящей пары возникают общие занятия, общие дела, выявляется сфера общих интересов и увлечений. В основном эта сфера общих дел и увлечений касается досуга, свободного времени: совместные походы и театр, кино, концерты, поездки за город и т. д.

Таким образом, можно сказать, что в период ухаживания до брака создается эмоциональный, психологический фундамент будущих супружеских отношений — открытость и доверительность в общении, психологическая взаимная поддержка, высокая оценка личностных свойств и качеств друг друга, ощущение того, что избранник (избранница) — именно тот единственный человек, с которым могут быть построены супружеские отношения. Этот фундамент, если он достаточно прочен и крепок, становится подлинной основой супружеского союза. На нем в дальнейшем будут строиться все новые и новые этажи разнообразных, эмоционально богатых, насыщенных супружеских отношений в сфере межличностного обще-

ния, личностного роста, интимных отношений, наконец, отношений родительских. Он позволяет молодым супругам усваивать новые социальные роли — роли мужа и жены, отца и матери, но и сам он нуждается в постоянном укреплении и бережном к нему отношении. Проходят первые дни, недели супружеской жизни, и каждый из супругов с недоумением обнаруживает, что другой в повседневности семейной жизни, в быту совсем не похож на тот образ, который сложился до свадьбы. В глаза начинают бросаться неприятные, раздражающие черты характера, поведение. Притирка характеров, согласование личностных особенностей даже любящих друг друга оказывается нелегким делом, особенно когда предстоит устройство дома, когда необходимо наладить свой быт.

ТРУДНОСТИ ПЕРИОДА ПРИСПОСОБЛЕНИЯ ДРУГ К ДРУГУ

«Других людей ты мне не ставь в пример.
День грозовой — не ровен дням погожим.
Хочу я жить на собственный манер,
Хочу я быть лишь на себя похожим»

Р. Гамзатов

С первых дней супружеской жизни, как говорят психологи, начинается происходить неизбежная коррекция тех отношений, которые сложились между любящими еще до брака. Прежде всего как бы уточняется образ любимого человека. В быту, в повседневной жизни открываются его новые свойства, особенности, привычки. Иногда неожиданно обнаруженная какая-либо привычка супруга, даже если она сама по себе ни плоха, ни хороша, может быть воспринята негативно, вызвать неприятные эмоции и стать маленьким поводом к возникновению разочарования, обиды. Это явление психологи называют «снятием масок». Оно является естественным продолжением и развитием ро-

мант
ловен
ухажк
мер,
вушке
мает
прояв
ства в
рестав
гулярн
Вероят
думать
что он
Девушк
тически
он про
был со
уже оче
Что
деле? Не
за кого
менее д
когда ух
известно
бый знак
том? По
юноша не
жизнь, и
Подоб
жет быть
их распоз
дения. Это
ния между
могут быт
неизбежно
позволяли
даже краси
Когда м
и любви и с
пока в псих
похожие хар

романтической любви. «Снятие масок» означает, что человек перестает пользоваться теми стереотипами ухаживания, которые приняты в его среде. Ну, например, юноша не забывал дарить цветы любимой девушке при встрече. Девушка, естественно, воспринимает этот жест как выражение любви, как способ проявить свою любовь к ней. Однако после замужества все меняется. Наш молодой муж почему-то перестает дарить цветы с уже ставшей привычной регулярностью. Как к этому отнесется наша девушка? Вероятнее всего, она смертельно обидится и будет думать, что ее уже не любят так, как любили раньше, что она уже не так дорога и интересна любимому. Девушке могут прийти на ум и еще более пессимистические мысли: «Он меня вообще никогда не любил, он просто притворялся, что любит, играл роль. Он был со мной неискренним, лгал и фальшивил». А это уже очень серьезные обвинения.

Что же произошло в отношениях двоих на самом деле? Неужели парень оказался действительно не тем, за кого он себя выдавал? Нет. Все гораздо проще и менее драматично. Он вполне искренне дарил цветы, когда ухаживал, хотя бы потому, что так принято, всем известно, что девушки любят цветы, видят в этом особый знак внимания. Ну, а потом? Что произошло потом? Почему перестал дарить после свадьбы? Наш юноша недоумевает: «После свадьбы началась другая жизнь, и теперь свою любовь я могу выражать иначе».

Подобных ситуаций в жизни молодых супругов может быть бесконечное множество. Важно научиться их распознавать и выбирать правильную линию поведения. Это будет легче, если помнить, что отношения между близкими людьми, между супругами не могут быть чем-то застывшим, неподвижным. Они неизбежно будут изменяться, и главное, чтобы они позволяли каждому быть самим собой, не играть пусть даже красивую, но чужую роль.

Когда мы говорили о зарождении чувства симпатии и любви и сохранении этого чувства, то отметили, что пока в психологии нет единства мнений, что лучше — похожие характеры или разные. В жизни возможно

и то и другое. Важно, как будут общаться, взаимодействовать любящие друг с другом. Важно, насколько они будут учитывать личностные особенности друг друга в совместной жизни. Особенно много казусов и проблем в этой связи возникает на первых порах совместной жизни, потому что именно в этот период начинают особенно ярко проявляться личностные особенности и черты характера каждого. Вот как звучат типичные обиды и претензии, которые предъявляют довольно часто молодые супруги: «Раньше мы с тобой ходили в кино почти каждый день, а теперь...», «Раньше мы все время ходили в гости, встречались с друзьями, было весело...», «Раньше мы не пропускали ни одного интересного концерта» — так примерно жалуется общительная молодая жена, у которой множество друзей и подруг. «А что теперь? — продолжает она. — Ты целыми днями сидишь у телевизора!», «Ты весь вечер читаешь книги!», «Ты весь вечер возишься со своими железками, а мне скучно!» В чем причина такого изменения в поведении мужа?

Дело все в том, что он просто по натуре домосед, человек, не склонный к общению, его не привлекают шумные компании и вечеринки, ему лучше всего оставаться дома, где он может заняться любимым делом. В психологии люди такого типа называются интровертами. Жена же его принадлежит к другому типу. Она экстраверт. Она общительна, не пропускает ни одной дискотеки, ни одной встречи с друзьями. Лишить ее всего этого, запереть дома у телевизора, и она будет считать себя самым несчастным человеком на свете, даже если рядом близкий и любимый. Как же быть этим супругам? Могут ли они ужиться вместе или их жизнь должна превратиться в сплошную ад? Что делать, если у супругов такие разные свойства характера? Ответ один-единственный. Такие личностные свойства и качества невозможно переделать, перевоспитать в человеке. К ним можно только приспособиться. Их необходимо научиться принимать как данность, как факт. Эти свойства характера формируются в раннем детстве, и кардинально изменить их практически невозможно. То же относится и к та-

кой чертой
быть ли
симым.
склоннос
Встречаю
дения вс
ствуют се
стерильна
полюбит
вает это б
рядок, по
совместна
ную попытк
сабливатьс
шения. При
шение, кот
только пом
ствами хар
ные характе
которые лег
преодолеван
перечисленн
ни плохим.
крайности, д
менем и дл
людей, для с
любое из эти
минусы.
Говорят, ч
семейную жи
бытовых прив
стали обязатель
Их не замечаю
он дышит, ход
состоит в том,
своих привычек
их замечают. В
относиться. Ред
жескую пару, в
могли бы сказа
одной привычки.

кой черте характера, как склонность командовать, быть лидером и склонность подчиняться, быть зависимым. Еще одна неизменяемая черта характера — склонность к порядку, пунктуальность, педантичность. Встречаются люди, которые, как нам кажется, от рождения все раскладывают по полочкам, которые чувствуют себя хорошо только тогда, когда вокруг них стерильная чистота и порядок. А если такой человек полюбит того, кто вечно все разбрасывает и называет это безобразие не иначе, как поэтический беспорядок, постоянно везде опаздывает и т. д. Чтобы совместная жизнь удалась, не превратилась во взаимную пытку, придется этим двоим взаимно приспособливаться друг к другу, искать компромиссные решения. Причем каждая пара должна найти такое решение, которое годилось бы именно для нее. Важно только помнить, что за всеми перечисленными свойствами характера складываются базисные личностные характеристики, а не просто дурные привычки, которые легко приобретаются и с такой же легкостью преодолеваются, стоит только захотеть. И ни одно из перечисленных свойств нельзя назвать ни хорошим, ни плохим. Любое из этих свойств, доведенное до крайности, до гротеска, может стать тягостным бременем и для самого его носителя, и для близких людей, для окружающих. В обычных же пропорциях любое из этих свойств имеет и свои плюсы, и свои минусы.

Говорят, что привычка — вторая натура. В свою семейную жизнь каждый супруг приносит множество бытовых привычек, которые давно слились с его Я, стали обязательными атрибутами повседневной жизни. Их не замечают, так же как человек не замечает, как он дышит, ходит, говорит. Вся каверзность ситуации состоит в том, что если сам человек не замечает своих привычек, то окружающие его люди, супруг их замечают. Вопрос в том, как к этим привычкам относиться. Редко можно встретить молодую супружескую пару, в которой оба, положив руку на сердце, могли бы сказать, что у близкого человека нет ни одной привычки, которая бы не вызывала неприят-

ного чувства досады или раздражения или просто не казалась неудобной для семейной жизни, для общения. Кого-то раздражает привычка близкого человека читать за столом газету, кому-то не нравится вечно открытая форточка, символизирующая любовь к свежему воздуху, кто-то с неудовольствием замечает, что с некоторых пор в доме все вещи забыли про свои места и пребывают в полном беспорядке...

Недоумение скоро сменяется раздражением, а за раздражением следуют замечания и требования немедленно измениться. Самая популярная ошибка молодых супругов состоит в стремлении немедленно переделать другого по своим меркам, «отменить» годами складывающиеся привычки, стереотипы поведения. «Стань таким, как я хочу!» — требуют супруги друг от друга. Но, увы, то, что формировалось годами, изменить за несколько дней или недель невозможно. Молодые супруги часто ждут друг от друга невозможного или трудно исполнимого.

Как правило, первое замечание близкого человека, первое выражение неудовольствия по поводу той или иной привычки вызывает в супруге искреннее желание измениться. Но за первым замечанием следует второе, третье, да еще в присутствии родителей или друзей. И тогда всякое желание изменяться исчезает. Напротив, появляется обида, досада, стремление стоять на своем. Бывает, что выдвигаются контрпретензии, контрзамечания. Семейная жизнь превращается постепенно в «театр военных действий», в «поле сражения», когда обе стороны даже не помнят, с чего все началось, каждый приписывает первый шаг к раздору другому. Вот так невинная привычка становится толчком к супружескому конфликту.

Итак, на первых порах семейной жизни обычно любящие супруги бывают настроены на взаимное приспособление друг к другу, на поиск оптимальных, взаимоприемлемых форм совместной жизни, ведь семейная жизнь, семейный быт переполнены различными деталями, внешне незначительными мелочами, которые необходимо согласовывать молодым супругам (например, что, как и когда есть, во сколько по-

житься
держив
себе с
искать
не всегд
ся «сил
к себе,
бытовые
и верны
позиция

Брак,
лагают и
деятельн
суг, своб
ся во во
В каждой
вать свои
здать.

И все ж
ное время
взаимные
маться? Вм
Все это тел
Конечно
щие друзья
если нет? Е
что любит д
И таких пар
Найти прави
создавшейся
судки. Миф
что интересн
Миф второй:
надо быть вд
те. Живучести
вых, в них отр
ленными, кот
риод ухажива
романтической
Разница в том
ние постоянно

житься спать и вставать и т. д.). Умение взаимно под-
держивать и развивать друг в друге, а главное — в
себе самом, стремление идти навстречу другому,
искать согласие, умение быть терпеливым приходят
не всегда сразу. Главное в этом умении — не пытаться
«силой» изменять другого, приспособливать его
к себе, предполагая при этом, что ваш образ жизни,
бытовые привычки и навыки единственно возможные
и верные, единственно достойны подражания. Такая
позиция расхолодит любого.

Брак, начало семейной жизни неизбежно предпо-
лагают и значительное расширение поля совместной
деятельности. Если до брака это в основном был до-
суг, свободное время, то теперь супруги вовлекают-
ся во все области семейных дел и обязанностей.
В каждой из этих областей им предстоит согласо-
вать свои привычки и навыки, а некоторые вновь со-
здать.

И все же именно из-за того, как проводить свобод-
ное время, чаще всего возникают проблемы и споры,
взаимные претензии у молодых супругов. Чем зани-
маться? Вместе или раздельно? Как быть с друзьями?
Все это темы для дискуссий у многих пар.

Конечно, спору нет, хорошо, когда у супругов об-
щие друзья, общие увлечения, общие интересы. А
если нет? Если они разные по характеру люди и то,
что любит делать один, никак не подходит другому?
И таких пар гораздо больше, чем пар первого типа.
Найти правильное решение, правильный выход из
создавшейся ситуации нам мешают мифы и предрас-
судки. Миф первый: если любишь человека, то все,
что интересно ему, должно быть интересно и тебе.
Миф второй: если любишь, то все свободное время
надо быть вдвоем, все надо стараться делать вмес-
те. Живучесть этих мифов легко объяснить. Во-пер-
вых, в них отражается стиль отношений между влюб-
ленными, который складывается еще до брака, в пе-
риод ухаживания. Выше уже шла речь о феномене
романтической любви. Наши мифы — это ее отголоски.
Разница в том, что если прежде интерес и стремле-
ние постоянно быть вместе были естественными и иск-

ренными, то теперь они перестали быть такими. Еще один источник живучести мифов — наш психологический инфантилизм, некоторая незрелость, которая приводит к страху потерять другого, если не будешь все время с ним рядом, если не будешь все время вместе что-либо делать. Это страхи не очень уверенных в себе людей, а если ты не уверен в себе, то будут мучить страхи потерять любовь другого.

А если нет этих мифов, то как будут поступать супруги? Как правильно поступить? Наверное, нет одного ответа, пригодного для всех и каждой пары. Каждая пара должна найти такой ответ, который бы устроил обоих. Найти свой индивидуальный, неповторимый способ быть вместе.

Тот же ключ открывает дверь, за которой скрываются загадки, связанные с распределением семейных ролей, обязанностей, со справедливым разделением труда в семье. Если помнить про этот ключик, то становится понятно, насколько лишни разговоры про чисто мужские и чисто женские семейные дела.

Иногда молодоженам кажется, что основная причина их затруднений и проблем, конфликтов состоит в том, что они попросту не умеют вести домашнее хозяйство, так как этому их никто никогда не учил. Конечно, когда, вступая в брак, вы владеете элементарными навыками ведения домашнего хозяйства, это во многом облегчает жизнь и взаимную адаптацию друг к другу. Но все-таки не так сложно научиться готовить, стирать, мыть посуду, как согласовывать свои совместные действия, согласовывать умения двоих. Здесь особенно важен учет прошлого опыта каждого из супругов, опыта, приобретенного в родительской семье.

Для многих молодых пар характерно общее стремление, часто совершенно безотчетное, невольное, буквально переносить принятые в родительской семье правила и нормы семейной жизни на свою собственную семью и соотносить свою абсолютно собственную жизнь с ними. Поскольку вопрос о единообразии семей не бывает, то возникает вопрос, как согласовать те правила и нормы семейной жизни,

которые в различались
дения в пр
новой прир
связаны с
В этой ситу
са может ста
ния в семье
похожий, а
существуют
правила поз
каждого из
дуальный сти

Еще одна
ность переход
из причин не
даже ссор со
любящих воспр
бодного выбор
момент прерва
гой ему дорог,
щие супруги др
шения и заняти
После брака же
димые домашни
воспринимаемые
сти приобретаю
как бы навязыв
ровать новичка
чувство протеста.
«несвободе» закл
и супружества и
но она олицетворя
Народная мудр
чужой монастырь
молодым супругам
семейную жизнь? В
представления о то
семья, как должны
ли в семье, как на

которые в родительских семьях обоих супругов явно различались. Важно отметить, что обычно эти расхождения в правилах не касаются самой сущности, основанной природы семейной жизни, а по большей части связаны с ее формой, с разной ее интерпретацией. В этой ситуации, пожалуй, лучшим решением вопроса может стать поиск своего собственного пути создания в семье своих правил семейной жизни, в чем-то похожий, а в чем-то и отличный от тех, которые существуют в семьях родительских, ведь только такие правила позволят учесть личностные особенности каждого из супругов, создать неповторимый индивидуальный стиль жизни семьи.

Еще одна особенность и психологическая трудность перехода от периода ухаживания к браку, одна из причин неожиданных огорчений, разочарований и даже ссор состоит в том, что до брака отношения любящих воспринимаются ими как отношения «свободного выбора», каждый как бы вправе их в любой момент прервать и не делает этого потому, что другой ему дорог, близок, любим. Все, что делают будущие супруги друг для друга, все их совместные решения и занятия отмечены печатью свободы выбора. После брака же оказывается, что не только необходимые домашние дела и обязанности, но и прежде воспринимаемые как «свободные» виды деятельности приобретают некоторую регламентированность, нормативность, становятся как бы обязательными, как бы навязываемыми извне. Это может разочаровать новичка в семейной жизни, вызвать у него чувство протеста. На самом же деле в такой мнимой «несвободе» заключена великая сила семейной жизни и супружества и особая их привлекательность, именно она олицетворяет стабилизирующее начало семьи.

Народная мудрость гласит: нельзя приходить в чужой монастырь со своим уставом. А как же быть молодым супругам, когда они начинают строить свою семейную жизнь? Ведь каждый приносит с собой свои представления о том, какой должна быть настоящая семья, как должны распределяться обязанности и роли в семье, как надо проводить свободное время,

насколько каждому из супругов дозвоительно быть «свободным» от семьи, например, может ли жена пойти в кино со своей подругой, или может ли муж поехать на рыбалку с друзьями без жены? Вопросы, вопросы, неисчислимое количество вопросов. И на каждый молодые супруги должны найти общий ответ, такой ответ, который бы устроил обоих. Причем этот ответ надо найти, не откладывая в долгий ящик, ведь он есть не что иное, как сама семейная жизнь, повседневность семейной жизни. Трудность состоит в том, что не существует одного, универсального, подходящего каждой семье ответа, поэтому сколько бы ни существовало счастливых или не очень счастливых семей, все они чем-то похожи, а чем-то обязательно не похожи друг на друга. Из тысячи дорог в океане семейной жизни каждая семья выбирает свой путь. Пусть он будет удачным.

ОТЦЫ И ДЕТИ — ВЕЧНАЯ ПРОБЛЕМА

Тепло родного очага теплей,
Чем просто жар горящих в нем углей.

Одной из основных и первых проблем, с которой приходится сталкиваться молодым супругам, является построение взаимоотношений с родителями. Уметь правильно построить эти взаимоотношения — большое искусство, и дается оно не сразу и не легко.

Почему же до сих пор жива пресловутая проблема отцов и детей? Известный советский социолог А. Г. Харчев отмечал, что в нашей стране стремление поколений к территориально-бытовому отделению друг от друга вызвано прежде всего духовным обогащением личностей, связанных брачными, семейными узами и выдвиганием этого духовного элемента на первый план семейной жизни. Если в прежней семье интимные, морально-психологические экономические отношения полностью подчинялись экономической необходимости, диктату денег, то в современной семье они занимают ведущее место. Но усиление

личностных привело к нами семь родителей представите конфликтов. у 25% опро дителями ск конфликты м ний с родите шенных были мье происход мейную жизнь

Конфликты телей в семе лодых супругов мость супругов развода. По да несложившиеся ляются основн дящихся супруж же время прави телями могут ст дать возможнос сурсы — матери в соответствии с семьи. Связь по ваемая родителями и остается одной жизни. Хотя в нац ли большей редк ои между ними, оказываеся очень перераспределя трудно переоцени родителей, особенн семьи, когда она разна, например, в детей. С другой стор ния наступает перио явление особой

личностных, психологических начал в жизни семьи привело к усложнению взаимоотношений между членами семьи. И взаимоотношения двух поколений, родителей и детей, не избежали этой участи. Между представителями двух поколений появилась почва для конфликтов. Так, по данным того же А. Г. Харчева, у 25% опрошенных молодых семей отношения с родителями складывались весьма напряженно. Частые же конфликты между молодыми супругами из-за отношений с родителями были в 18% семей, а 11,3% опрошенных были убеждены, что все осложнения в их семье происходят из-за вмешательства родителей в семейную жизнь молодых.

Конфликты с родителями, вмешательство родителей в семейную жизнь, во взаимоотношения молодых супругов, излишняя психологическая зависимость супругов от них могут стать одной из причин развода. По данным социологического исследования, несложившиеся взаимоотношения с родителями являются основной причиной развода у 22% разводящихся супружеских пар (данные Чечота Д. М.). В то же время правильно построенные отношения с родителями могут стать источником взаимной поддержки, дать возможность перераспределять семейные ресурсы — материальные, физические, эмоциональные в соответствии с требованиями обстоятельств жизни семьи. Связь поколений, взаимная помощь, оказываемая родителями детям и детьми родителям, была и остается одной из сильных, важных сторон семейной жизни. Хотя в наши дни многопоколенные семьи стали большой редкостью — это не означает утраты связи между ними, для семейного благополучия часто оказывается очень важным именно умение правильно перераспределять внутренние семейные ресурсы. Трудно переоценить роль, которую играет помощь родителей, особенно в те периоды жизни молодой семьи, когда она действительно нужна и целесообразна, например, в период рождения и воспитания детей. С другой стороны, и в жизни старшего поколения наступает период, когда от детей требуется проявление особой чуткости, внимание, оказание физи-

ческой и эмоциональной (моральной) поддержки стареющим родителям.

Взаимосвязь поколений проявляется во взаимопомощи «семейной группы, организованной по типу «семья детей — семья родителей». Семейные группы как особое социальное явление возникают на основе двух разнонаправленных потребностей: потребности каждой семьи к самостоятельности, автономии, независимости и потребности поколений в общении, взаимопомощи. Как отмечают специалисты, наиболее устойчивыми оказываются утилитарные контакты между семьями детей и родителей, их хозяйственно-бытовая кооперация. Семейная группа — своеобразный добровольный союз, цель которого состоит во взаимопомощи, в удовлетворении материальных потребностей, поддержании домашнего очага, создании условий для укрепления здоровья и отдыха членов семьи и т. д. Причем хозяйственная кооперация молодой семьи и семьи родительской выступает как проявление эмоциональной и психологической близости поколений, родительской и дочерней, сыновьей любви, взаимного нравственного долга отцов и детей.

Исследователи выделяют пять основных стадий в развитии семейных групп типа «семья детей — семья родителей». И на каждой стадии потребность в хозяйственно-бытовой помощи поколений различна. Первая начальная стадия длится с момента создания новой семьи до рождения ребенка. На этой стадии естественно стремление молодой семьи к автономии, к самостоятельности в решениях, в хозяйственных делах. Такое стремление говорит о социальной и психологической зрелости супругов, об их готовности к браку и семейной жизни. Вторая стадия связана с рождением ребенка в молодой семье, с появлением новых ролей у молодых супругов и у их родителей — первые становятся отцом и матерью, вторые бабушкой и дедушкой. На этой стадии уже возникает реальная потребность в помощи по уходу и воспитанию ребенка со стороны старшего поколения. Третья стадия характеризуется тем, что представители старшего поколения вступают в пенсионный возраст, а их помощь по

воспитанию в
Свыше 40% с
за детьми и их
нинградских се
тельной незави
уже стали дост
шего поколения
хозяйством, физ
конец, последн
ной группы — з
семьи, когда уж
даются в помощ
зический уход, з
редко поэтому н
соединение двух
щается в сложну
построения взаим
и родительской.

Однако в это
нии двух поколен
ный источник кон
дители становятся
не пенсионном во
взрослые дети дов
на то, что родители
питании внуков. Так
кого исследования,
жен надеются на п
за маленькими деть
сами родители вост
только для того, что
16% опрошенных л
ли, что они вышли н
иметь больше своб
внуков. Получается
ниями, намерениями
но задевать в вос
шек и фактически
водит к конфликтам.
Вновь образован

воспитанию внуков становится особенно интенсивной. Свыше 40% семей объединяют свои усилия в уходе за детьми и их воспитании. (Данные исследований ленинградских семей.) Затем наступает период относительной независимости семей друг от друга — внуки уже стали достаточно взрослыми, а представители старшего поколения еще легко справляются с домашним хозяйством, физически способны себя обслужить. И наконец, последняя стадия развития отношений семейной группы — это тот период в жизни родительской семьи, когда уже престарелые родители реально нуждаются в помощи молодого поколения, им нужен физический уход, забота, эмоциональная поддержка. Нередко поэтому на этой стадии опять происходит воссоединение двух семей, и семейная группа превращается в сложную семью. Так проявляется динамика построения взаимоотношений между молодой семьей и родительской.

Однако в этом естественном взаимном стремлении двух поколений друг к другу скрыт потенциальный источник конфликтов. В наше время многие родители становятся бабушками и дедушками в далеко не пенсионном возрасте. А их вступившие в брак взрослые дети довольно часто всерьез рассчитывают на то, что родители им будут активно помогать в воспитании внуков. Так, по данным одного социологического исследования, оказалось, что 52% мужей и 47% жен надеются на помощь своих родителей в уходе за маленькими детьми, в их воспитании. В то же время сами родители вовсе не спешат бросать свою работу только для того, чтобы сидеть дома с внуками. Всего 16% опрошенных людей пенсионного возраста сказали, что они вышли на пенсию только для того, чтобы иметь больше свободного времени для воспитания внуков. Получается серьезный разрыв между желаниями, намерениями молодых супружеских пар активно задействовать в воспитании внуков дедушек и бабушек и фактическим намерением последних. Это приводит к взаимным обидам, необоснованным претензиям, конфликтам.

Вновь образовавшаяся семья, безусловно, нужда-

ется в изолированном жилье, с наличием которого связано ее поведение во всех сферах семейной жизни, и прежде всего с рождением детей. В настоящее время подавляющее большинство молодых супругов предпочитают жить отдельно от своих родителей, не всегда, правда, для этого имеются возможности. Данные некоторых социологических исследований показывают, что если при вступлении в брак и в самом начале совместной жизни группы молодых супругов, желающих жить вместе с родителями и отдельно от них, составляют примерно 50 и 50 (половина вместе — 49,8%, половина отдельно — 46,4% от родителей), то уже через пять лет совместной жизни практически все предпочитают жить отдельно (95%). Реально же живут отдельно от родителей 48,3%, а 51,3% не имеют отдельного жилья (данные Чулко Л. В.). Весьма значительная часть молодых семей в момент образования вынуждена арендовать жилье частным образом (22%), около 6% живут в общежитии. А ведь наличие своего собственного жилья у молодой семьи — одно из главных (если не самое главное) условие создания по-настоящему крепкой семьи, способной воспитывать здоровых детей. Помнить об этом чрезвычайно важно, тем более, что в пылу принятия решения о браке мы очень часто забываем о материальной стороне дела. Нам кажется, что с милым рай и в шалаше, однако очень скоро рай превращается в свою противоположность. Легковерный иррационализм оказывает нам столь же плохую услугу, как и чрезвычайный рационализм.

Жильем молодую семью обеспечивают или родители, или же государство. Что касается последнего, то до сих пор при распределении жилой площади не учитывается самый важный критерий — факт образования новой семьи, учитывается только средний метраж на одного человека, а без своего жилья фактически семья не существует или существует в потенци. При заключении брака, по данным социологов, только 30% семей имели право встать на очередь (на учет) по улучшению жилищных условий, для 25% семей такая возможность появилась после рождения

первого ребенка, а следующие годы, на протяжении десятилетия, квартирные возможности для ее существования — различные пути кооператив (молодых семей), средства своего жилищного хозяйства, своего индивидуального пути, которые возможности.

Довольно часто у молодой семьи реальных отношений складывается благополучия, забывая, что частное дело национального лучше она, культуры, управления, прочим, показывая жизни нас, того или иного страны. А о значении имущества для опыта.

Экономисты и семья, в которой оказывается за чужими материальными доходами такой супруги вынуждены.

первого ребенка, для 15% — после рождения второго, а само получение квартиры отодвигается на долгие годы, на десяток лет. Если молодые супруги не хотят десяток лет стоять с протянутой рукой в ожидании квартиры, им нужно самим изыскивать возможности для ее получения. И в последнее время таких возможностей становится все больше. Это могут быть разные пути: это может быть временная аренда, кооператив (кстати, в современных условиях 14% молодых семей покупают кооперативные квартиры на средства своих родителей), участие в молодежном жилищном комплексе (МЖК), покупка квартиры или своего индивидуального дома. Каждая семья выбирает тот путь, который в большей степени соответствует ее возможностям и целям.

Довольно противоречиво строятся отношения между молодой семьей и родителями и в сфере материальных отношений. Семейное имущество. Из чего оно складывается? Так ли оно важно для семьи и ее благополучия, для счастья любящих людей? Не стоит забывать, что семейное имущество — это не только частное дело каждого из нас. Оно составляет часть национального богатства. Чем обеспеченнее семья, чем лучше она оснащена предметами бытовой техники, культурно-информационными средствами и оборудованием, одеждой, мебелью, тем выше, между прочим, показатель развития страны. Именно уровень жизни населения определяет место достижения того или иного государства в ряду других, а не грандиозные стройки, которыми так была богата наша страна. А о значении материальных средств, семейного имущества для каждой конкретной семьи и говорить излишне. Это каждый знает по собственному опыту.

Экономисты и социологи отмечают, что молодая семья, в которой появляется ребенок, как правило, оказывается за чертой бедности. Далеко не каждая семья оказывается готова к такому удару и психологически и материально.

Доходы такой семьи резко сокращаются, так как супруги вынуждены жить на одну зарплату, а моло-

дая семья, кроме многочисленных текущих расходов, нуждается в значительных средствах для организации нормального быта, что требует больших расходов. И здесь на помощь молодым супругам приходят родители. Социально-экономическое устройство нашего общества долгие десятилетия было таковым, что от поколения к поколению все большую роль в формировании бюджета молодой семьи играла материальная помощь родителей, даже проживающих отдельно от молодых. И все мы к этому, похоже, что привыкли, как к чему-то само собой разумеющемуся. Однако даже история нашего общества, не говоря уже о положении дел в других странах, говорит о том, что отнюдь не всегда было так. Среди молодых семей 80-х годов в сравнении с молодыми семьями 60-х доля семей, получающих регулярную материальную помощь от родителей, возросла почти в три раза! А с появлением в молодой семье своих детей частота и размер этой помощи еще увеличиваются. В 40% молодых семей (т. е. почти у половины семей) родители регулярно участвуют в приобретении предметов длительного пользования и одежды. Для сравнения: в 60-х годах доля таких семей составляла всего 14%.

Молодежь часто упрекают в инфантилизме и иждивенчестве. И действительно, многие молодые супруги, вступая в брак, рассчитывают на помощь своих родителей, психологически готовы эту помощь принять. Но за этим явлением скрываются серьезные экономические и социальные проблемы нашего общества. Молодежь не имела возможности долгие годы зарабатывать столько, сколько необходимо для содержания семьи. Молодой отец не мог себе позволить работать на двух работах и получать зарплату выше определенного потолка. А работающие пенсионеры-родители в то же время имели значительно больший доход, чем тот, который необходим для жизни. Известно, что в настоящее время работающие пенсионеры имеют доход, который превышает средний заработок молодых супругов более чем на 60%. Преводить этот порочный заколдованный круг не просто,

но необходимо, хочет распоряжаться без постоянной помощи. Четко выражены потребности молодых супругов жить экономически самостоятельно, естественно, они не хотят жить в нашей семье в наши дни. Родилось о взаимоотношениях, что для очень важно в родительской семье, своей собственной семье, в всяком случае не отметить, что это очень важно, так и для нас более подробно.

Родители, прежде чем переживать уход своих детей, не естественно. Молодые люди не хотят, чтобы в семье, строит планы, не такие молодые люди с другом. Они оказывают помощь, меняют привычные дела и с уходом из дома или дочери — изменяют. Родительская природа не бывает из дома, образавшись из дома психологически, быть внось чем-то запустевать свои взаимоотношения, у которых отличались особым ребенком, выступал в своей семье, в нем супруги, Кому не известны в то их сыновья или

но необходимо, если молодая семья действительно хочет распоряжаться своей судьбой самостоятельно, без постоянной опеки и заботы извне.

Четко выраженное стремление современных молодых супругов жить отдельно от родителей и быть экономически самостоятельными вполне закономерно и естественно, оно отражает направление развития семьи в наши дни, но не противоречит тому, что говорилось о взаимопомощи. Проблема же состоит в том, что для очень многих людей переход от жизни в родительской семье к самостоятельной жизни в своей собственной семье бывает весьма сложен, во всяком случае не лишен трудностей. Причем важно отметить, что этот переход труден как для молодоженов, так и для их родителей. Остановимся на этом более подробно.

Родители, прежде всего матери, довольно тяжело переживают уход своего «ребенка» из дома, и это вполне естественно. Молодые люди обычно не задумываются над тем, что в то время, когда они создают свою семью, строят планы на будущее, их родители, уже не такие молодые люди, остаются одни, наедине друг с другом. Они оказываются перед лицом необходимости менять частично уклад своей жизни, какие-то привычные дела и обязанности, с чем-то смириться. С уходом из дома одного из членов семьи — сына или дочери — изменяются и взаимоотношения родителей. Родительская семья оказывается на завершающем этапе своего жизненного пути. Как в жизни природы не бывает вакуума, так и с уходом ребенка из дома образовавшееся свободное пространство семейных психологических связей и отношений должно быть вновь чем-то заполнено. Труднее всего перестраивать свои взаимоотношения бывает тем родителям, у которых отношения складывались не очень гладко и не отличались особой теплотой и взаимностью, когда ребенок выступал в роли цементирующего начала, был своеобразным посредником между отцом и матерью, в нем супруги видели смысл жизни вдвоем.

Кому не известны вечные сетования матерей о том, что их сыновья или дочери достойны большего, что

избранники недостойны их чад. В душе такие матери говорят себе: «Неужели я потратила столько сил, физических и душевных, растила и воспитывала своего ребенка, положила на него всю жизнь, чтобы он «достался» вот такой девчонке? Какая несправедливость! Нет. Он достоин лучшей судьбы, лучшей невесты!». Не случайно поэтому так часто возникает у матерей неоправданное ревностное чувство к своим невесткам, когда мать совершенно справедливо полагает, что та, конечно же, не сможет так одеть и накормить ее сына, ее ребенка, как это делала всегда она. Она забывает при этом, что молодая женщина и не призвана заменить мать, стать на ее место. У нее есть своя роль — роль жены, и ее взаимоотношения с тем же самым сыном будут строиться совсем по другим законам, чем отношения матери и сына, так как ее отношения — это отношения жены и мужа. К сожалению, то, что легко понимается и признается умом, в реальной жизни, на практике сердцем принимается с большим трудом. Если все три участника события поймут и прочувствуют, что их роли совершенно различны и взаимонезаменимы, тогда будет больше шансов избежать ненужных, непродуктивных конфликтов. Кстати сказать, здесь же находится источник упреков, адресуемых родителями к сыну или дочери, что они после брака якобы перестали любить своих родителей, забыли их: необходимая перестройка отношений может восприниматься ими как утрата любви.

В ситуации, когда молодым супругам приходится жить вместе с родителями одного из них, может оказаться, что ни родители, ни в какой-то мере и их взрослый ребенок не хотят смириться, принять необходимость перестраивать свои взаимоотношения, правила совместной жизни, привычки, чтобы «потесниться» и дать место новому члену семьи. Они невольно ожидают, что «новичок» «втиснется» в старые, прежние отношения, пусть, мол, он приспособливается к тем правилам, которые были заведены в нашем доме «испокон веков». Редко такая позиция приводит к хорошим результатам. Чаще всего новый член семьи с большим трудом находит себе место в семье, где от-

ношения давно мерен потесни себя в такой с начинают его у

Как же раз ношений молод симо от того, ж дельно от роди сколько приди замечания и в избранника или

Вот типичней

приходится стал первых этапах и вается, что име справиться с про ситуации — упре гов их детей. Эт так: «Твоя жена г стирать и готовить ответственно: «Твой в доме не чувств тывает мало и к т ровать на эти упр повести в сложив ответы могут быть выделить пять наи вы можете соглас принять его на воо своего лица к суп считаем, что...», «М чать из самых лучш незадачливого супр счете будет однозна сопротивление, обид чувство обиды и ки оправдаться и до ведливый, приводят к дуться, или же сам твоя мать тоже хорош себя сами, чем при

ношения давно и четко сложились и где никто не намерен потесниться и дать ему место. Он чувствует себя в такой семье посторонним, за что со временем начинают его упрекать и домочадцы.

Как же разрешается обычно проблема взаимоотношений молодых супругов с их родителями, независимо от того, живут молодые супруги вместе или отдельно от родителей. Как реагируют супруги на несколько придиричливые, хотя иногда и справедливые замечания и высказывания родителей в адрес их избранника или избранницы?

Вот типичнейшая конфликтная ситуация, с которой приходится сталкиваться очень многим супругам на первых этапах их совместной жизни, причем оказывается, что именно на первых порах жизни вдвоем справиться с проблемой бывает не так-то просто. Суть ситуации — упреки свекрови или тещи в адрес супругов их детей. Эти упреки, к примеру, могут звучать так: «Твоя жена плохая хозяйка, она совсем не умеет стирать и готовить, мало о тебе заботится!..» Или соответственно: «Твой муж ужасно ленив, гвоздя не забьет, в доме не чувствуется присутствие мужчины, зарабатывает мало и к тебе невнимателен!..» Как прореагировать на эти упреки матери, что ответить, как себя вести в сложившейся ситуации? В реальной жизни ответы могут быть самые разнообразные. Но можно выделить пять наиболее типичных реакций супругов: вы можете согласиться с мнением вашей матери, принять его на вооружение, обратиться с ним уже от своего лица к супругу (или сказать: «Мы с мамой считаем, что...»), «Моя мама говорит, что ты...») и начать из самых лучших побуждений переделывать своего незадачливого супруга. Реакция супруга в конечном счете будет однозначна: попытка оправдаться, оказать сопротивление, обида.

Чувство обиды и непонятости, безуспешные попытки оправдаться и доказать, что «обвинения» несправедливы, приводят к тому, что супруг или начинает дуться, или же сам переходит в наступление: «Ты и твоя мать тоже хороши!» или «Посмотрели бы лучше на себя сами, чем придиричься к другим!» и т. д. и т. п.

Вы можете как бы выйти за пределы ситуации, решив — пусть они, мол, сами разберутся. В результате во взаимоотношениях молодых супругов через некоторое время возникает напряженность, натянутость, чувство обиды на того, кто «бросил», «предало» в сложной ситуации. Некоторые супруги занимают промежуточную позицию. В зависимости от того, с кем они общаются в данный момент, того они и считают правым. К чему приводит такая позиция? Прежде всего к чувству постоянной напряженности, ощущению полной нестабильности отношений. Подобную позицию невозможно занимать слишком долго. Она обязательно в более серьезной конфликтной или просто стрессовой ситуации выльется во что-то определенное. А стрессовых ситуаций в семейной жизни бывает немало, это, например, и рождение ребенка, и переезд на новую квартиру, и смена места работы и т. д. Выбор должен быть сделан, а порочное равновесие нарушится, без этого супруги не смогут создать здоровые, полноценные жизнеспособные отношения.

Возможна и такая реакция на описываемую ситуацию: супруг пытается доказать своей матери, что она не права. Он искренне надеется, что если ей как следует все объяснить, то она поймет, какой чудесный человек ее невестка или зять, инцидент будет исчерпан, все заживут дружно и радостно. В результате мать продолжает стоять на своем, конфликт нарастает все больше... И наконец, вы можете занять позицию вашего супруга, отказаться от негативных оценочных суждений, высказываемых в его адрес. Тем более что чаще всего эти суждения связаны с тем, как супруг исполняет свою новую роль мужа или соответственно жены, соответствует он вашему представлению о ней или не соответствует, а не с его значимыми личностными свойствами. В результате возникает чувство опоры, уверенности, единства, общности или, как теперь говорят психологи, чувство «Мы».

Занять такую позицию по отношению к своему супругу сразу бывает не так-то просто, многие к ней приходят путем проб и ошибок. Что же мешает сразу принять правильное решение?

Причины могут быть следующими, принимая во внимание то, что желает своему матери, любить ее с ее точку зрения и т. д.

Как родителям мириться с уходом опеки и заботы привычной, так трудно оторвать брак и создав не сразу осознавать, спорные вопросы с другом, а не с их новой семьей, родительской семьей радости, мечты, друг с другом. И да не денешься. Давать ей, не уменьшая эмоционально, собственную семью недостаточную еще статочную самостоятельную, подготовленную. Наглядным примером родительской семьи ситуация может служить ссоры, размолвки, несправедливо обиды. Но если он превращается в угрозу супружеской жизни, реальная не только не помогает, а создает еще больше конфликтов. От

Причины могут быть самыми разнообразными. Они могут быть связаны с привычкой слушаться своих родителей, принимать их позицию, точку зрения, с убежденностью в том, что мать всегда права, что она всегда желает своему ребенку только хорошего, что уважать мать, любить ее — это значит принимать ее мнение, ее точку зрения, смотреть на мир и людей ее глазами и т. д.

Как родителям бывает порой трудно принять, примириться с уходом «ребенка» из дома, отказаться от опеки и заботы о нем, иногда излишней, но такой привычной, так и новоиспеченным супругам бывает трудно оторваться от родительского дома. Вступив в брак и создав новую семью, многие из них далеко не сразу осознают, что теперь все проблемы, трудности, спорные вопросы они должны решать именно друг с другом, а не со своими родителями, что интересы их новой семьи стоят теперь на первом месте, а родительской семьи на втором. Более того, теперь и все радости, мечты, планы молодые супруги обсуждают друг с другом. И от этой колючей логики жизни никуда не денешься. Неумение принять эту логику и следовать ей, неумение оторваться от родительской семьи эмоционально, перенести акцент, внимание на свою собственную семью и своего супруга часто означает недостаточную еще психологическую зрелость, недостаточную самостоятельность, или, как теперь говорят, подготовленность к браку и семейной жизни.

Наглядным проявлением излишней привязанности к родительской семье, трудности перестройки отношений может служить довольно часто встречающаяся ситуация в жизни молодой семьи, когда в разгар ссоры, размолвки один из супругов, считающий себя несправедливо обиженным, «уходит к маме». Такой уход как единичный эпизод в жизни семьи не страшен. Но если он превращается в систему, то возникает уже реальная угроза супружеским отношениям. Такой уход не только не помогает супругам разрешить возникший в их совместной жизни конфликт, разногласие, но создает еще и дополнительную почву для новых конфликтов. Отношения между супругами становятся

менее доверительными, можно сказать, что возникает своеобразный психологический треугольник: он, она и ее (или его) родители, появляется отчужденность, склонность к критике любых шагов, действий и слов другого супруга, подозрение в неискренности, двуличии и т. д.

Сложность построения взаимоотношений супругов со старшим поколением состоит в том, чтобы дихотомию «я и мои родители, ты и твои родители» переплавить в «мы и наши родители». Суметь перейти к восприятию ситуации через формулу «мы и наши родители» сразу и безболезненно удастся очень немногим. Чаще всего это довольно длительный процесс. Перестройка отношений между родителями и их взрослыми детьми, ставшими теперь супругами и создающими свою собственную семью, требует много времени и доброты, проявления взаимной терпимости, уважения друг к другу, умения прощать ошибки.

СЕМЕЙНАЯ ДИПЛОМАТИЯ

«Я шел по улице вчера,
Я говорил, что уезжать пора,
А если уезжать, то навсегда,
Чтоб никогда не приезжать сюда.
Твердил, что ты, конечно, не права,
Ругал тебя за все твои слова
И повторял: другую я найду,
Такой-сякой назло и на беду.
То замедлял я шаг, то шел быстрее —
И очутился у твоих дверей».

Р. Гамзатов

Принятие ответственных решений по важным для семьи и ее членов вопросам является одним из подводных рифов, подстерегающих молодую семью. Полное единодушие, к которому так легко прийти до брака, в семейной жизни, особенно на первых порах, оказывается фантастически трудно достижимым. Что же происходит? Почему те же самые супруги, которые так легко договаривались обо всем, теперь как

будто переселись в другую страну, много, одна значимости

Но, пожалуй, что в каждой разрешенных ситуациях точка зрения

Значит, у

научиться раз

ные вопросы

разрушались,

все надежнее

сложную для

ватели изучал

лодые супруг

ные способы

ным важно бы

мальны для

поддержания

следование по

ся пятью разны

ликтов, причем

щему продукти

ги могут пойти

сложившейся си

чу друг другу.

но. Бывают ситу

как говорится, н

ход из конфлик

почитают занима

позицию сторон

обнаружив у же

приготовлению е

кончится. Когда

было бы и нако

затягивается, и

резкий конфликт

ми, обидами, пре

разрешения конф

нее «вредный», х

Означает ли это, что они, с одной стороны, несут ответственность за свои поступки, а с другой — за чувства своих супругов? Или же это означает, что они, с одной стороны, несут ответственность за свои поступки, а с другой — за чувства своих супругов? Или же это означает, что они, с одной стороны, несут ответственность за свои поступки, а с другой — за чувства своих супругов?

будто перестали понимать друг друга? Причин здесь много, одна из них состоит в чрезвычайной (особой) значимости семейных решений для обоих.

Но, пожалуй, самая важная причина состоит в том, что в каждой семье вырабатывается свой способ, стиль разрешения семейных проблем, семейных конфликтных ситуаций, когда у каждого члена семьи есть своя точка зрения на проблему.

Значит, уже начиная жить вдвоем, супруги должны научиться разрешать свои семейные разногласия, спорные вопросы так, чтобы их отношения не только не разрушались, но, напротив, становились все крепче, все надежнее. И ученые не обошли стороной эту сложную для семьи проблему. Американские исследователи изучали, как разрешают свои конфликты молодые супруги. В результате были получены типичные способы выхода из конфликтной ситуации. Ученым важно было узнать, какие способы наиболее оптимальны для укрепления супружеского союза, для поддержания семейного счастья и благополучия. Исследование показало, что молодые супруги пользуются пятью разными способами разрешения своих конфликтов, причем из этих пяти только два были по-настоящему продуктивными. Что же это за способы? Супруги могут пойти на открытый, спокойный разговор о сложившейся ситуации. Их цель — найти путь навстречу друг другу. Но не всегда такое обсуждение нужно. Бывают ситуации, когда супруги, видя проблему, как говорится, не сговариваясь, начинают искать выход из конфликта. Другие супружеские пары предпочитают занимать в напряженной семейной ситуации позицию стороннего наблюдателя. Например, муж, обнаружив у жены полное равнодушие к кухне, к приготовлению еды, стиснув зубы ждет, чем же это кончится. Когда жена догадается, что мужа неплохо было бы и накормить?! Как правило, это ожидание затягивается, и наступает время взрыва. Открытый резкий конфликт, ссора, полная взаимными упреками, обидами, претензиями — это еще один способ разрешения конфликтов. И наконец, последний, не менее «вредный», хотя не такой «бурный», способ. Он

состоит во взаимном упрямом молчании, когда каждый обижается на другого, но на разговор, на обсуждение семейных дел не идет. Супругами в таких случаях овладевает чувство беспокойства, жалости к себе, обида.

Примечательный факт, оказывается, мужчины и женщины предпочитают из этого выбора способов разрешения конфликта разные. Так, молодые мужья склонны пассивно созерцать сложившуюся в семье напряженную ситуацию. Они прибегают к так называемому способу «жди и наблюдай», занимают выжидательную позицию, что постепенно приводит к взрыву возмущения и ссоре (44% против 35%). Женщины же по большей части предпочитают совместно обсуждать проблему (43% против 31%). Но ясно одно, пока супруги не научатся совместно обсуждать трудные семейные вопросы, пока у них не появится чутье на эти вопросы и умение иногда без лишних слов идти навстречу другому, до тех пор каждая даже самая мелкая проблема, задача будет превращаться в серьезное испытание для семейного союза.

С самого начала совместной жизни супруги явно или не явно задают друг другу вопрос: кто в нашей семье будет лидером, главой семьи? Кто будет принимать решения? Незадачливому человеку может показаться, что лидер в семье тот, кто принимает (может принимать) решения, более соответствующие его личным интересам, а никак уж не интересам другого супруга, кто умеет навязать другому свое мнение настоять на своем любой ценой. На самом деле лидерство в современной семье — это не только право решать общие семейные вопросы, но и ответственность за других членов семьи, за то, чтобы принимаемые решения не ущемляли их интересов и в то же время были направлены на укрепление семьи, супружеского союза. Лидерство приходит не сразу, его нельзя декларировать, принять путем договора. Как показывает практика, современным молодым семьям присущ демократический стиль управления, легальность, совместность решений семейных вопросов. При этом лидерство, как своеобразное едино-

властие, теряет
ма принятия ре
становится наибо
Каждой супружес
нимать ответствен
Решая семейные
допускают одну
искренне уверен
но его решение
в ситуации спора
дый может прив
правоту. Убежден
вести к попытке
верное» мнение и
Часто явная не
от своего мнения
ность, ожидание у
обходится семье
позиция превраща
ную, безнадёжну
зательство другому
щаются в сопернич
са в альтернативу —
готовности признат
такую позицию, ко
ние другого, настро
понимать и приним
К чему же може
стало отстаивать сво
реагировать другой
ку зрения? У него
нять мнение супруг
при своем собствен
жим, сдастся и приме
преки своим предст
разве это укрепит су
лает супругов ближе
нет. Хотя открытой
неудовлетворенно
ссоре, к бесконеч

власти, теряет всякий смысл. В то же время проблема принятия решения, особенно по спорным вопросам, становится наиболее актуальной для молодой семьи. Каждой супружеской паре приходится учиться принимать ответственные решения вдвоем.

Решая семейные вопросы, супруги довольно часто допускают одну общую ошибку — каждый бывает искренне уверен в том, что именно он прав, что именно его решение единственно верное. Но, как правило, в ситуации спора каждый бывает прав по-своему, каждый может привести аргументы, доказывающие его правоту. Убежденность в своей правоте может привести к попытке навязать силой свое «единственно верное» мнение или решение другому супругу.

Часто явная настроенность супругов не отступать от своего мнения ни на шаг, наивная принципиальность, ожидание уступки со стороны другого дорого обходится семье и супружеским отношениям. Такая позиция превращает совместную жизнь в бесконечную, безнадежную, изнурительную борьбу, и доказательство другому своей правоты, отношения превращаются в соперничество. Превращение любого вопроса в альтернативу — «кто прав: ты или я?», отсутствие готовности признать правоту другого, предполагает такую позицию, когда мы, не принимая в расчет мнение другого, настроены на то, что он, другой, должен понимать и принимать нас.

К чему же может привести позиция во что бы то ни стало отстаивать свое мнение? Как может на это прореагировать другой супруг, имеющий совсем иную точку зрения? У него есть только два выбора: или принять мнение супруга, вопреки своему, или остаться при своем собственном мнении. Если он, предположим, сдастся и примет навязываемую точку зрения вопреки своим представлениям, ожиданиям, надеждам, разве это укрепит супружеский союз хоть на йоту, сделает супругов ближе, открытее, доверчивее? Очевидно, нет. Хотя открытой ссоры может и не быть, но обида, неудовлетворенность останутся. Если же супруг останется при своем мнении, то это непременно приведет к ссоре, к бесконечным выяснениям отношений.

Бывает, что, не находя выхода из спорной ситуации, супруги начинают искать себе союзников, чтобы нарушить наконец установившееся невыносимое равновесие сил. В союзники обычно привлекают своих же родителей и друзей. С этого момента борьба супругов превращается в борьбу двух семейств или двух групп, и она оказывается столь же разрушительной и безрезультатной, как и прежде. Она может привести только к одному — разрушению семьи.

Размолвка, ссора — не такое уж редкое явление в жизни семьи, не страшно, когда она разрешается, когда супруги приходят к какому-то общему мнению, когда инцидент исчерпывается и не остается неприятного осадка в душе или угнетенного чувства. Когда же причина ссоры остается, супруги не соглашаются друг с другом и не приходят ни к какому общему выводу, то не трудно догадаться, что результат будет печальным.

Как же научиться приходить к единодушному решению, если точки зрения не совпадают? Наверное, каждый из нас интуитивно чувствует, что для этого необходимо взаимно уступать друг другу в сложных и простых ситуациях семейной жизни. Проблема же становится значительно сложнее, когда речь заходит не об общем принципе — взаимно уступать друг другу, а о конкретной семье, конкретных супругах, конкретном случае. Согласившись с общим принципом, молодые супруги часто продолжают рассуждать так: «А почему я должен уступать, а не она? Пусть он уступит мне в этом вопросе, а я ему в каком-нибудь другом!» Понятно, что конца разговору на эту тему нет, точнее, конец один — ссора. При всей справедливости утверждения, что надо уступать друг другу, не ясно, как же это все-таки делать.

Парадоксальность многих семейных конфликтных ситуаций состоит в том, что нельзя дать ответ на вопрос, кто прав и соответственно кто не прав и должен уступить, отказаться от своего мнения, чья точка зрения вернее. Как правило, семейные решения менее всего похожи на точные аптечные весы, и здесь невозможно выверить и вычислить правильный ответ.

искусство решать, что супруги, о
дов, мнений, идут
навстречу хочется,
чит, даже в споре
укреплению союзу
рые разбивается к
любви двоих, если
господят об этом в
единения. За любовь
«Что для меня важ
В семьях, накопив
жизни, ответ на
матически, он о
сохранить семей
семьях не всегда
вопрос существу
его себе.

Научиться реш
признать, нутром
лать шаг навстре
представления п
предъявляет свои
гросы, иногда не
Фактически э
ком по-настоящему
ее цементирую
а большей степе
«неизбежность к
супруга надежде
созникованию
когда оба пони
жизни появила
ческая террито
снимают, если
жения извне. Т
сем супруги
и, их сил
денности
что

Искусство решать семейные проблемы предполагает, что супруги, отступая от своих устоявшихся взглядов, мнений, идут навстречу друг другу. Идти же навстречу хочется, когда другой дорог, любим, а значит, даже в споре супруги прежде всего стремятся к укреплению союза двоих. Спор — не рифы, о которые разбивается корабль семьи, супружеского союза, любви двоих, если оба помнят, именно помнят, а не говорят об этом вслух, во имя чего спор — во имя единения. За любым спором всегда скрывается вопрос: «Что для меня важнее — мое мнение или наш союз?» В семьях, накопивших уже немалый опыт совместной жизни, ответ на этот вопрос приходит почти автоматически, он однозначен — надо прежде всего сохранить семейное счастье. А вот в молодых семьях не всегда супруги даже понимают, что этот вопрос существует, а значит, и не всегда задают его себе.

Научиться решать семейные конфликты — значит признать, нутром почувствовать необходимость сделать шаг навстречу, изменить свои взгляды, позиции, представления по мере того, как семейная жизнь предъявляет свои новые требования, ставит новые вопросы, иногда неожиданные.

Фактически этот «уступающий» супруг есть тот, на ком по-настоящему и держится семья, он становится ее цементирующим, скрепляющим началом, у него в большей степени развита ответственность за семью, способность к совместной жизни, к нейтрализации неизбежных семейных конфликтов. Хорошо, когда оба супруга наделены этой способностью. Она помогает возникновению чувства «Мы», ощущению единства, когда оба понимают, чувствуют, что в их совместной жизни появилась общая область, общая психологическая территория, которую они оба защищают и отстаивают, если возникает угроза разрушения или вторжения извне. Теперь в решении своих житейских проблем супруги могут выступать с этой общей территории, их силы удваиваются, появляется чувство уверенности, защищенности, спокойствия.

Что же, по мнению супругов, самое важное в се-

мейных отношениях? Подавляющее большинство мужей и жен, причем имеющих определенный опыт семейной жизни, утверждают, что самое важное — это чувство опоры в другом (97%). Необходимо создать такие отношения в семье, когда каждый супруг будет уверен, что он во всем может опереться, положиться на другого. (Данные социологического исследования, проведенного сектором социологии семьи ИС АН СССР при участии автора.) Это чувство опоры в другом, уверенность в том, что бы ни случилось, какие бы трудности, неприятности ни постигли семью или любого ее члена, муж никогда не предаст жену, а жена мужа, все проблемы они будут решать вдвоем. Значит, глубоко нравственный критерий оценки и партнера по браку и успешности самого брака является сутью супружеских отношений.

В исследовании обнаружился любопытный факт. Оказывается, бесконфликтные семьи и семьи, умеющие разрешать свои проблемы, отличаются от семей, в которых супругам не удается уладить спор «мирным путем» и дело доходит до открытых ссор, скандалов. Отличие это состоит в том, что в конфликтующих семьях супруги, как правило, переоценивают себя, приписывают себе те свойства, которые в них другой супруг не видит. Например, они могут быть уверены в том, что готовы прийти на помощь близкому человеку, а сам близкий человек утверждает обратное.

В бесконфликтных же семьях отношения строятся иначе. Здесь супруги оказываются к себе более придирчивыми, более критически настроенными, чем их партнеры. Они как бы заранее предупреждают возможные недоразумения, они сохраняют в семейной жизни требовательность к самим себе, а их супруги достаточно доброжелательны к близким, умеют быть благодарными за поддержку и помощь.

И в наше время девиз «Мой дом — моя крепость» не утратил своей актуальности, только теперь в него вкладывается новый психологический, нравственный смысл. Он означает уверенность в своей семье, в близком человеке.

В наш напряженный век, переполненный пробле-

мами, которые е-
бя на работе, в
ми, особое знач-
возможность вы-
дить с близкими
Социологи выяс-
называемая тера-
бое значение. Он
руются такие от-
рый позволяет в-
редь супругам, д-
зывать о тревожа-
заставляет пере-
значимым.

Чтобы снять
жить поддержку
стороны близкого
роваться особые
предполагают, что
другу эмоционал-
понять. Не трудно
где супруги могут
они способны ока-
моральную подд-
семьях супруги б-
«. Более того, в
зрения, супруги на-
враждебности, зам-
цели исследования
с ними. М
этим супругам ст-
васть повседневн-
исследования
женщины нуж-
жизни, муж-
жен тако-

мами, которые ежедневно каждый из нас решает у себя на работе, в общении с начальством, сослуживцами, особое значение в жизни человека приобретает возможность выговориться, снять напряжение, обсудить с близкими накопившиеся за день проблемы. Социологи выяснили, что в современной семье так называемая терапевтическая функция приобрела особое значение. Она предполагает, что в семье формируются такие отношения, такой микроклимат, который позволяет всем членам семьи, и в первую очередь супругам, делиться своими проблемами, рассказывать о тревожащих ситуациях, обо всем, что волнует, заставляет переживать, является лично крайне значимым.

Чтобы снять психологическое напряжение, получить поддержку и моральную, и психологическую со стороны близкого человека, в семье должны сформироваться особые доверительные отношения, которые предполагают, что члены семьи готовы оказать друг другу эмоциональную поддержку, готовы выслушать, понять. Не трудно догадаться, что только в семьях, где супруги могут решать свои семейные конфликты, они способны оказывать друг другу психологическую, моральную поддержку. Напротив же, в конфликтных семьях супруги бывают часто лишены такой поддержки. Более того, в семье возникает атмосфера недоверия, супруги начинают обвинять друг друга в неоткровенности, замкнутости, скрытности, а иногда и враждебности. 52% жен из конфликтных семей в нашем исследовании были уверены, что мужья неоткровенны с ними. Можно себе представить, как трудно этим супругам строить свои семейные отношения, решать повседневные семейные дела, принимать ответственные решения.

Исследование наглядно показало, что прежде всего женщины нуждаются в том, чтобы поделиться с мужьями своими проблемами, мыслями и переживаниями. Мужчины в меньшей степени ждут от своих жен такого участия и способности выслушать, они в меньшей степени настроены на излияние своих переживаний, чувств. Возможно, именно поэтому оказа-

лось, что мужа явно недооценивают, насколько важно для жен, чтобы те их выслушали, посочувствовали. Причем эта ситуация характерна не только для семей, где конфликт налицо и между супругами давно установились напряженные, враждебные отношения. Даже мужа из благополучных, бесконфликтных семей не всегда в должной мере учитывают эту потребность своих жен. Неудовлетворенная потребность жены в самораскрытии, которую она связывает со своим мужем, приводит к тому, что она лишается «обратной связи», т. е. сочувствия, сопереживания, поддержки, одобрения, которые подтверждались бы на вербальном уровне, на уровне слов. Особенность женской психологии такова, что женщины нуждаются в том, чтобы высказаться и получить эмоциональную поддержку со стороны близкого человека. Причина расхождения между реальной потребностью жен и недооценкой этой потребности со стороны мужей кроется не только в естественных различиях между мужской и женской психологией, но и в недостаточной грамотности супругов в вопросах психологии семейной жизни.

Одна из величайших ценностей семейной жизни, супружеских отношений — это уверенность в том, что тебя понимают. Как важно для каждого видеть, что близкий человек настроен на понимание, внимателен к твоим словам, готов слушать. Только в такой ситуации человек способен к самораскрытию, доверительному общению, готов поделиться самыми сокровенными своими мыслями и переживаниями. Когда же нам кажется, что близкий человек не понимает нас, опускаются руки, пропадает всякое стремление к общению, пропадает желание говорить о самом важном и значимом. Возникает чувство одиночества, рвутся тончайшие психологические нити, связывающие супругов в единое целое.

В оценке понимания, так же как и в восприятии супруга как человека, на которого можно во всем положиться, главным оказалась вера супруга в то, что его понимают.

Доверие — одно из основных свойств супружеских

отношений, с
ными, холод
не возникает
степенно в х
ных трудов
только как
создать, гора
Что же разру
доверие разр
считываете
значимые, ка
от чего мож
вовсе. Насме
они не прини
шутков. Невери
живает то, о ч
знание в даль
поиминание суп
Согласно д
в тех семьях,
ральную и пси
чувствует, что
поделиться сво
семьи, где ест
и супруги науч
какие они есть
разрешаются в
психологическа
огодавинута на з
ЧТО НАМ ПОМ

На
Ка
И
Ка

отношений, без него отношения становятся формальными, холодными, чопорными. Подлинное доверие не возникает вдруг, ниоткуда. Оно формируется постепенно в ходе совместной семейной жизни, совместных трудов и решений. Доверие может существовать только как взаимное доверие. Его бывает нелегко создать, гораздо проще оказывается его разрушить. Что же разрушает доверие к другому? Прежде всего доверие разрушается или не создается, если вы рассматриваете переживания другого как неважные, незначимые, как пустяк, не стоящий внимания, как то, от чего можно легко отмахнуться или не заметить вовсе. Насмешки над переживаниями другого, когда они не принимаются всерьез, становятся предметом шуток. Неверие в то, что супруг действительно переживает то, о чем он вам говорит. Наконец, использование в дальнейшем полученной информации, припоминание супругу о его признаниях.

Согласно данным социологического исследования, в тех семьях, где супруги оказывают друг другу моральную и психологическую поддержку, где каждый чувствует, что он может высказаться, выговориться, поделиться своими личными тревогами, сомнениями, семьи, где есть взаимопонимание, взаимное доверие и супруги научились принимать друг друга такими, какие они есть, в этих семьях конфликтные ситуации разрешаются в 1,5—2 раза успешнее, чем там, где психологическая сторона супружеских отношений была отодвинута на задний план.

ЧТО НАМ ПОМОГАЕТ И МЕШАЕТ ОБЩАТЬСЯ?

Нам не дано предугадать,
Как слово наше отзовется, —
И нам сочувствие дается,
Как нам дается благодать...

Ф. Тютчев

На первых порах совместной жизни, в период приспособления, точнее научения жизни вдвоем, супру-

тов сплошь и рядом подстерегают мелкие, незначительные ошибки, которые обычно приводят к столь же мелким конфликтам, конфликтам из-за пустяков. Рассмотрим на конкретном примере, как супруги справляются с возникшим конфликтом, что этому способствует, а что, наоборот, мешает.

Например, иногда в конфликтной ситуации справедливые упрёки в адрес супруга, выражаемые неточно, в неверной форме, могут не дойти до его сознания, вовсе не потому, что он глух к вашим переживаниям, равнодушен, безразличен к ним, а просто потому, что вас трудно понять. В жизни каждой супружеской пары, несомненно, были такие или подобные случаи. Особенно типичны они именно для начального периода жизни семьи. Итак, представьте себе: одного из молодых супругов, предположим мужа, неожиданно старые школьные друзья пригласили на встречу. Муж хотел предупредить жену о том, что задержится, но телефона поблизости не оказалось, потом решил, что задержится ненадолго, и жена осталась без сообщения. Жена вечером пришла с работы, приготовила ужин. Решила, что ужин удался на славу и с гордостью и нетерпением стала поджидать мужа с работы. Час проходит за часом, мужа все нет, ужин давно остыл. За время ожидания она испытала целую гамму переживаний: сначала досаду на то, что ужин остывает, а муж опаздывает, потом беспокойство, где он задерживается и не случилось ли с ним что-либо, наконец, обиду. Но вот раздаётся долгожданный звонок в дверь, жена открывает и... Конфликтная ситуация налицо. Жене, как мы видим, есть на что обижаться и быть недовольной. Не прав, не предупредил жену о том, что задерживается с друзьями, муж. Он понимает это, но надеется на прощение и понимание, смягчающее вину обстоятельство — друзей он не видел «тысячу лет» — у него есть.

В жизни молодых супругов подобных ситуаций бывает достаточно много и не потому, что они не любят друг друга, совсем невнимательны друг к другу, эгоистичны и живут только своими интересами. Оказывается, перестроиться на семейную совместную

жизнь, жизнь
еще, чтобы не
Если супруги сп
тат учиться, то
сведен во врем
Чтобы в сов
ссор и недораз
создавать конф
ходить, раз уж к
супруги выйти и
Предположим
словами: «Я теб
же ты пропал
шедшее, извиняе
исчерпан. Однак
так легко справит
себя в конфликтно
вается, ситуация,
презрительно в у
имую.

Представьте те
ая себя виноваты
задержался!» Об
«Я все же и не жд
идать!» уходит, х
«разрешенным, бс
задержанием.

«Я-но, что жена
ведь она жд
сказывают: «Я на
что даже не х
но услышит сказ
разрешить ск
то сбивающую, н
справляющуюся
прояв

жизнь, жизнь вдвоем бывает сразу не так легко, да еще, чтобы не сделать ни одной пометки или ошибки. Если супруги способны учиться на своих ошибках и хотят учиться, то наверняка в другой раз ужин будет съеден вовремя, и не возникнет повода для обиды.

Чтобы в совместной жизни не возникало подобных ссор и недоразумений, нужно не только стараться не создавать конфликтные ситуации, но уметь из них выходить, раз уж конфликт налицо. Как могут, например, супруги выйти из описанной выше ситуации?

Предположим, жена встретила мужа следующими словами: «Я тебя так ждала, даже рассердилась. Где же ты пропадал так долго?» Муж объясняет происшедшее, извиняется, что был невнимателен. Инцидент исчерпан. Однако далеко не всем супругам удастся так легко справиться с возникшим конфликтом и вести себя в конфликтной ситуации разумно и просто. Оказывается, ситуация, в сущности несложная, легко может превратиться в ужасно запутанную и трудноразрешимую.

Представьте теперь себе такой диалог: муж, чувствуя себя виноватым, обращается к жене: «Прости, я задержался!» Объясняет почему. Жена в ответ: «А я тебя вовсе и не ждала!» или «Мог бы и вообще не приходиться!» Уходит, хлопнув дверью. Конфликт остался неразрешенным, более того, он дополнился еще новым содержанием.

Ясно, что жена сказала совсем не то, что хотела сказать, ведь она ждала мужа, а ее слова на самом деле обозначают: «Я на тебя очень обиделась, так обиделась, что даже не хочу с тобой говорить!» Если муж верно услышит сказанное женой, услышит и поймет подлинный смысл сказанного, то ему и тогда будет нелегко разрешить конфликт, потому что жена не только обиделась, но и фактически отказалась разрешить сложившуюся ситуацию, т. е. отказалась идти навстречу, проявить доброту, снисходительность, терпимость.

Чтобы выйти все-таки из конфликта, муж должен взять всю ответственность на себя, стать ведущим началом в разрешении конфликта, сначала постарать-

ся успокоить жену и затем разрешить конфликт. Если же у него не останется трезвости рассудка, доброжелательности, а вместо этого он сам обидится на слова жены, почти и буквально, как знак пренебрежения, то конфликт будет разрастаться все больше и больше, и разрешить его окажется еще сложнее.

В жизни современной семьи, и конечно же молодой, общение все в большей мере становится чуть ли не самым важным, наиболее важным и значимым моментом семейной и супружеской жизни. И трудно не согласиться с мнением ученых о том, что чем дальше будет развиваться семья, чем дольше супруги будут жить семейной жизнью, тем более значимым для них будет становиться этот аспект семейной жизни. А общение супружеское, семейное предполагает личностный контакт.

Роль общения в семье настолько возросла, что социологи стали выделять особую функцию семьи — коммуникативную. Она ответственна за организацию семейного общения, за выбор объектов и форм вне семейного общения супругов и детей. Но, пожалуй, самое важное, что благодаря этой функции члены семьи могут удовлетворить свою потребность в интимно-эмоциональном самовыражении.

Психологи-практики не раз отмечали, что в семьях конфликтных, в которых между супругами установились напряженные отношения, в первую очередь страдает общение между членами семьи. За затяжным, неразрешенным, как правило, конфликтом, ссорой скрывается неумение общаться.

Американский психолог Дж. Готтман, специально изучавший процесс семейного общения, выявил интересные закономерности общения супругов в конфликтных семьях. Чем же отличается общение в конфликтных и бесконфликтных семьях? Прежде всего бросается в глаза излишняя «ритуализованность», скованность общения в семьях с неразрешенными конфликтами. Члены семьи как бы боятся сказать свое слово, выразить свои переживания, чувства не вовремя, нарушить заведенный порядок общения и тем самым вызвать негодование близкого человека, разжечь еще

больше тлею
зались более
в них супруги
ей, избегают
чтобы ненаро
дить обиду в
практически н
ворить только
рованности суг
сти, несформи
мейной жизни
вечно ссорящи
в которых общ
Общение в ко
вор глухих, как
болезнее, но н
кой же моноло
Нет другого
лему, конфликт
кроме общения
ние общаться, в
ми, развитая кул
шую роль в этом
разрешению кон
сбность и стабил
Если внимате
са один человек
не происходит н
дем внимание н
которым произно
которую мы пол
бильной, словесн
других исто
исходной. Это
слова, и получ
в этом отчет
грустно
грустит

больше тлеющий конфликт. Конфликтные семьи оказались более «молчаливыми», чем бесконфликтные, в них супруги реже обмениваются новой информацией, избегают «лишних» разговоров, очевидно боясь, чтобы ненароком не вспыхнула ссора, чтобы не возбудить обиду в другом. В конфликтных семьях супруги практически не говорят «Мы», они предпочитают говорить только «Я». А это свидетельствует об изолированности супругов, об эмоциональной разобщенности, несформированности столь необходимого в семейной жизни чувства «Мы». И наконец, проблемные, вечно ссорящиеся конфликтные семьи — это семьи, в которых общение происходит в режиме монолога. Общение в конфликтных семьях напоминает разговор глухих, каждый говорит свое, самое важное, наиболее важное, но никто его не слышит, в ответ звучит такой же монолог.

Нет другого способа разрешить семейную проблему, конфликтную ситуацию, избавиться от обиды, кроме общения супругов друг с другом. Поэтому умение общаться, владение коммуникативными навыками, развитая культура общения играют особенно большую роль в этом процессе, способствуют успешному разрешению конфликтов, что определяет жизнеспособность и стабильность семьи.

Если внимательнее посмотреть на то, как общается один человек с другим, то оказывается, что общение происходит не только при помощи слов. Мы обращаем внимание и на выражение лица, на тон голоса, которым произносится фраза, и т. п. Та информация, которую мы получаем через слова, называется вербальной, словесной, а информация, получаемая из всех других источников, называется невербальной, несловесной. Эту информацию очень трудно контролировать, и получаем мы ее, даже не всегда отдавая себе в этом отчет (вдруг портится настроение, становится грустно, после внешне нормального разговора возникает ощущение, что вроде бы все, что говорилось, правильно и вроде бы не возразишь, а в то же время знаешь, что сказали вам нечто другое, обидное, несправедливое).

Согласно данным психологов, изучающих проблемы общения, было установлено, что в процессе непосредственного общения, т. е. когда два человека разговаривают друг с другом, при помощи слов они передают только 7% всей сообщаемой информации, остальные же 93% передается невербально: через интонацию голоса и жесты, которыми сопровождается разговор, — 38%, через выражение лица — 55%. В целом через невербальную коммуникацию выражается часто то, что мы скрываем от самих себя, или, как говорят психологи, наши сокрытые установки. Выражение лица, бледность или краска стыда, дрожь в голосе или нотки гнева, слезы, стоящие в глазах, — все это сообщает собеседнику, что он значит для вас и что вы значите для него, сообщает подлинное ваше отношение к тому, о чем идет речь.

В разговоре человек часто пользуется невербальным способом передачи информации почти произвольно, не отдавая себе в этом полностью отчета, так же безотчетно мы воспринимаем (читаем) движения, жесты, позы собеседника. Нередко бывает, что особенно в конфликтных ситуациях мы говорим словами одно, а мимикой, тоном голоса показываем совсем другое, противоположное. Другой в растерянности не знает, какое сообщение истинное, верное, и отвечает столь же противоречиво. Обсуждение проблемы заходит в тупик.

Для полноценного общения необходимо, чтобы вербальное и невербальное сообщения выражали одно и то же. Это возможно прежде всего, когда человек более или менее полно осознает свои чувства, намерения, стремления, которые он хочет выразить другому.

Сказанное не исчерпывает, конечно, всей сложности разрешения конфликтных ситуаций в семье. Когда супруг чувствует себя обиженным, задетым за живое и в то же время почему-то не может или не хочет выразить свою обиду, вместо того чтобы разрешить возникшее недоразумение или размолвку, обсудить существующий вопрос, он обрушивает весь жар своего негодования на супруга, на какие-ли-

бо свойства или в описанной ситуации, скажем, о том, в чем он поступил неправильно, всегда был так, как ответственно, друзья такие, всякая критика всегда вызывает только новый удар». Конструкция критики при этом супруга, при себе. Даже с подвергать по-

Еще один иго, особенно в умении супругов и переживания.

Следует ли может быть, их каждого наро-пустимо ли про-сторонних, в-Что касается по-любви, нежности-стоящий муж-ных чувств, на-даже к ребенку,ить сильных эм-их, если он хо-касаются же-жать чувства и на-нашей культу-го, когда они-эмоции

бо свойства или качества его личности. Так, например, в описанной ситуации молодая жена вместо того, чтобы сказать конкретно, в чем состоит ошибка ее мужа, в чем он поступил неверно, может начать критиковать его самого, используя широкие обобщения типа «ты всегда был таким», «я всегда знала, что...», привлечь к ответственности близких и друзей мужа: «все твои друзья такие», «ты так похож на свою мать» и т. д. Такая критика всегда обидна и оскорбительна. Она вызывает только раздражение, желание «нанести ответный удар». Конфликт разгорается с новой силой. Такая критика принижает чувство собственного достоинства супруга, постепенно уменьшает его уверенность в себе. Даже самая пылкая любовь угасает, если ее подвергать постоянно таким испытаниям.

Еще один источник трудностей в общении супругов, особенно в конфликтных ситуациях, лежит в неумении супругов выражать и проявлять свои чувства и переживания.

Следует ли выражать сильные эмоции и чувства? Может быть, их лучше скрывать? В каждой культуре, у каждого народа есть свои представления о том, допустимо ли проявлять чувства при других, близких или посторонних, в какой степени их можно проявлять. Что касается позитивных чувств: проявления чувства любви, нежности, то все еще бытует миф о том, что настоящий мужчина не должен проявлять своих нежных чувств, например, к жене, любимой девушке или даже к ребенку, матери. Мужчина якобы должен избегать сильных эмоций или по крайней мере скрывать их, если он хочет быть сильным, быть лидером. Что касается женщин, то им обычно позволяется выражать чувства и эмоции (женские слезы и т. д.). Однако в нашей культуре пока нет правила, у нас не выработалось привычки обсуждать свои эмоции друг с другом, когда они становятся слишком сильными. Психологи же считают, что одним из способов снятия сильных эмоций является именно разговор о них.

Итак, нам надо научиться признавать, уметь видеть сильные эмоции у себя и у своего собеседника, уметь отказываться от общения, обсуждения како-

либо вопроса, пока одним из собеседников владеют сильные чувства, и наконец, надо научиться обсуждать с собеседником свои сильные переживания, уметь слушать другого.

Если человек способен открыто выражать свои мысли и чувства, то это позволяет создать в отношениях близких людей определенные нормы открытого общения, сделать его естественным. Это приведет к тому, что партнер по общению также проявит стремление открыто выражать свои мысли и чувства.

В общении реже будут возникать ситуации непонимания, неверного истолкования намерений и чувств другого, поскольку они выражаются открыто. Растет самосознание общающихся людей, так как, чтобы высказывать свои мысли и чувства другому, необходимо их четко осознать самому. Значит, осознавая их, можно лучше понять самого себя и свои намерения, стремления, переживания. В общении до минимума сводятся оценочные суждения (прежде всего в виде критики), так как открытое выражение своих чувств и мыслей предполагает признание за каждым собеседником права на собственное мнение, а высказываемые суждения воспринимаются как личное мнение, а не как истина в последней инстанции.

В отношениях близких людей, где принято открыто выражать свои мысли и переживания, создается, как правило, ощущение доверия, близости, понимания, психологического комфорта. Ответственность за свои чувства и переживания не перекладывается на другого, его не упрекают в том, что такие эмоции возникали. В отношениях создается атмосфера, позволяющая открыто высказывать наиболее проблемные конфликты и решать их.

Способность обсуждать деликатные, интимные чувства и переживания дается нам не автоматически, не легко научиться этому. И это вполне понятно. Мы скажем, с плохой погодой, которая расстроила наши планы, программой телепередач, политические новости и переживания по этому поводу. Нам легко говорить об искусстве, о новых фильмах и спектаклях. А о

глубоких интимных переживаниях мы часто не любим говорить. Эти чувства обычно сдерживаются, и о них говорят только в очень редких ситуациях.

Существует миф, что проявлять негативные чувства по отношению к другому человеку очень плохо и недопустимо, особенно в близких отношениях. Будто негативные эмоции, гнев, раздражение разрушают отношения. Верящие в этот миф супруги начинают подавлять негативные переживания, скрывать их от другого, а иногда и от самого себя, надеясь, что этим они укрепляют семью. Но до бесконечности прятать свои неприятные чувства невозможно: рано или поздно они прорываются наружу, иногда в такой форме, о которой пожалеет любой из нас.

С другой стороны, подавляемые негативные эмоции по отношению к супругу, ища выход, начинают проявляться косвенно, например, в форме критики супруга, придирок, ворчания, всевозможного выражения несогласия и т. д. На самом же деле негативные эмоции скорее наши друзья, чем враги, они обычно очень точно отражают наши иногда скрытые от нас самих установки и потребности, отражают, что ситуация или наш супруг по той или другой причине не позволяют нам удовлетворять эти потребности или реализовывать наши представления о том, как следует жить.

Поэтому вовремя сказать другому о своих переживаниях — значит сделать шаг навстречу друг другу, шаг к изменению ситуации и совершенствованию взаимоотношений. Умолчание фактически подразумевает недоверие другому, сомнение в том, что он вас поймет и захочет измениться или изменить ситуацию. Следовательно, проблема состоит в том, чтобы найти верную форму выражения своих негативных эмоций. Кроме прямого выражения негативных чувств, чисто внешнего — хлопнуть дверью, разбить тарелку, закричать и т. д., существуют, как мы уже сказали, косвенные, завуалированные способы его выражения. Прямое выражение негативных переживаний имеет некоторый положительный смысл — другой по крайней мере видит состояние и переживание супру-

та, может понять, что именно его раздражает и злит, а тот по крайней мере хоть и в неадекватной форме, но снимает часть напряжения. Косвенные же способы выражения негативных эмоций не приносят пользы ни тому, ни другому супругу, они могут только запустить ситуацию, сделать ее еще более непонятной.

Самый верный и продуктивный способ выражения негативных переживаний — это их словесное описание. При таком описании особенно важно стараться выразить свое переживание так, чтобы не переключиться, не перевести разговор на то, что или кто эти чувства вызвал (особенно если виновник переживания супруг или его родственники, друзья).

Что дает такое описание своих переживаний? Во-первых, появляется реальная возможность быть понятым, у вашего супруга также возникнет желание делиться своими переживаниями с вами, известно также, что когда человек говорит о своих переживаниях, описывает их словами, он начинает их лучше понимать и оценивать.

В СЕМЬЕ ПОЯВЛЯЕТСЯ РЕБЕНОК

Рождение ребенка, первенца, — одно из самых радостных событий в жизни каждой семьи. Можно сказать, что только с рождением ребенка супружеская пара превращается в настоящую семью. Первый ребенок в большинстве молодых семей рождается в первые два года брака (77,5%), в 11% семей ребенок рождается на третий и четвертый годы брака. Для значительной части городских семей в Российской Федерации первое рождение ребенка остается единственным. Итак, первый ребенок в семье появляется в течение пяти лет брака. Что касается второго ребенка, то, как правило, он появляется в пределах 5—10 лет брачной жизни. Чаще всего второй ребенок появляется в семье со стажем брака 5—6 лет (26%). Все трудности периода приспособления молодых супругов друг к другу преодолены, совместный быт более-менее налажен, установились определенные

отношения с родителями той и другой стороны, появились общие семейные друзья. Любящим супругам начинает казаться, что для полного счастья не хватает только одного — ребенка. Молодые родители часто с рождением ребенка связывают еще большее улучшение семьи, супружеских отношений. Психологи-консультанты сталкиваются с такими семейными ситуациями, когда супруги, прежде всего женщины, идут на рождение ребенка, хотя их отношения с мужьями напряжены, конфликты, в надежде, что ребенок укрепит семью и «поможет» решить проблемы. Мало кто догадывается, что рождение ребенка не только укрепит супружеский союз, но при определенных условиях может и способствовать его разрушению.

В семье, где супруги не смогли найти общего языка до появления малыша, очень маловероятно, что они его найдут после рождения.

Рождение ребенка — не только великая радость, но и суровое испытание для каждой супружеской пары. Как уже говорилось, с рождением ребенка значительно ухудшается материальное положение семьи. И дело здесь не в том, что ребенок требует определенных материальных затрат, хотя эти затраты весьма велики и возрастают с каждым годом, но прежде всего из-за необходимости матери оставить работу в первые годы жизни малыша. Даже установленные в настоящее время пособия на ребенка до достижения им года или полутора лет в размере 110 руб. не смягчают ситуацию, так как доход жены (матери) составляет в среднем $\frac{1}{3}$ общего бюджета семьи.

Не меньшую проблему представляет необходимость как-то разрешать противоречие между профессиональными и семейными ролями женщине-матери. Напомним, что в настоящее время в нашей стране 90% женщин участвуют в общественном производстве. После рождения ребенка часть женщин не прекращают работу, но либо переходят на работу с неполным рабочим днем, либо на участки с менее жестким режимом труда, либо идут работать в дошкольные учреждения — ясли и детские сады. Это касается в первую очередь женщин рабочих специальностей.

Правда, последние годы на резкое изменение профессионального статуса идут все чаще и женщины со средней и высокой квалификацией, а также женщины, имеющие специальное образование.

Что же побуждает их бросать свою работу? Один из основных мотивов — стремление матери создать такие условия, при которых она могла бы иметь больше времени на уход и воспитание ребенка. Интересно, что если на протяжении 50—60-х годов доля неработающих женщин постепенно уменьшалась, то с 70-х годов начался обратный процесс. В 80-х годах показатель занятости женщин — матерей маленьких детей вновь приблизился к уровню 50-х годов. Современные молодые матери опять все чаще стали предпочитать воспитывать детей в домашних условиях, не надеяться слишком на дошкольные учреждения. И тем не менее каждая семья сама решает, как лучше всего воспитывать ребенка — дома или в дошкольном учреждении, прибегать к помощи бабушек и дедушек или же целиком рассчитывать на свои собственные силы. Универсального ответа на эти вопросы нет и быть не может.

С появлением в семье нового члена супругам приходится перестраивать и изменять весь строй своих уже сложившихся отношений, привычек, весь созданный ими уклад семейной жизни. Психологи говорят: супруги принимают новые роли, роли матери и отца. В каждом деле, к прежним семейным обязанностям каждый из супругов должен взять на себя еще и обязанности по отношению к малышу. На несколько лет в семье складывается такая ситуация, когда этот новый член семьи фактически «диктует» своим родителям новые условия семейной жизни. Ему подчиняются теперь и личные, индивидуальные планы молодых родителей.

С рождением ребенка дом не только наполняется новыми вещами — кровать, манеж, игрушки, коляска, но, что самое главное, он наполняется новыми психологическими отношениями членов семьи. А перестройка психологическая не всегда проходит гладко. Трудности этой перестройки нередко приводят к кон-

фликтам между супругами, причем таким, которые могут на долгие годы исказить, искалечить весь строй душевных, психологических отношений супругов.

Конфликт между супружескими и новыми родительскими ролями хорошо виден на такой семейной ситуации. Новоиспеченные родители часто жалуются своим друзьям, родителям, а наиболее прозорливые — психологам-консультантам на то, что после рождения долгожданного ребенка, о котором так мечтали оба, в отношениях супругов появилась трещинка, исчезло бывшее взаимопонимание. Жалобы мужа, как правило, звучат так: «Ребенок родился, и мне стало казаться, что я совсем больше ей (жене) не нужен. Она занимается только малышом, на меня не обращает никакого внимания, стала неласковой, невнимательной, равнодушной. Мое место в семье состоит только в том, чтобы принести молоко из детской кухни, купить продукты, постирать пеленки, погулять с малышом. Она меня просто разлюбила!» Жена тоже имеет что сказать: «Ему с нами не интересно, он нас с малышом избегает, у него все время какие-то дела: то собрание, то срочная работа, то дежурство в дружине, то встреча с друзьями, то еще что-нибудь. Весь дом на мне одной, верчусь как белка в колесе. Он меня просто разлюбил!» Как бы ни различались упреки молодых родителей, но вывод они делают один и тот же. Любовь прошла! Семейная жизнь превратилась в сплошные обязанности, домашние дела.

Конфликт между супружескими ролями, супружескими обязанностями и новыми родительскими ролями и обязанностями на психологическом, эмоциональном уровне воспринимается супругами как взаимная обида, взаимные упреки из-за мнимой утраты чувств со стороны партнера. Разрешить этот конфликт — значит суметь перестроить на некоторое время свои отношения так, чтобы на первое место вышли задачи, связанные с воспитанием ребенка, уходом за ним. Тогда малыш станет настоящим центром супружеских отношений, а не помехой. Необходимо и научиться перестраивать свои личные планы, перераспределять свое время. Взаимные обиды, возник-

нее в период, когда в семье появился ребенок, могут негативно сказаться и на супружеских отношениях, и на психологическом, нравственном, психическом развитии ребенка.

Не меньше проблем возникает в молодой семье в связи с тем, что новыми ролями, ролями родителями, обзаводятся не только молодые супруги, но и представители старшего поколения. Они становятся бабушками и дедушками. И, как мы уже говорили, часто в довольно нестаром возрасте. Как оптимально распределить усилия по уходу и воспитанию малыша между родителями и представителями старшего поколения? Очевидно, главное избежать двух крайностей. Первая связана с тем, что молодые родители отказываются принимать помощь от бабушек и дедушек, вторая крайность — они полностью перекалывают всю ответственность за воспитание своего ребенка на своих родителей.

Поводом для отказа от помощи, а точнее для отлучения бабушки от внука или внучки, могут быть самые разные вещи: упрёки в том, что бабушка чрезмерно балует своего внука, закармливает разными вкусными продуктами, и от этого у малыша портится аппетит, одевает не по погоде, играет не в те игры, чересчур трепетно относится к каждому капризу и желанию ребенка и т. д. Однако за всеми этими упреками, как правило, скрывается одна причина, подлинный источник взаимного неприятия молодой мамы и бабушки. Причина эта — неизжитые обиды на тещу или свекровь за то, что не приняла с распростертыми объятиями, за то, что говорила колкие слова и делала досадные замечания. В свою очередь та обижается на отсутствие должного такта и внимания, уважительного отношения, на чрезмерную самоуверенность молодой невестки или зятя. Можно назвать и еще одну, тесно связанную с первой, причину — неуверенность молодых родителей в себе, еще недостаточно высокая самооценка себя в новой роли, и от этого некоторый внутренний дискомфорт и беспокойство особенно в присутствии «третьего лица», наблюдающего и оценивающего, готового в любой момент сделать замеча-

ние или оставление. В не-
матерые родители, и пред-
ставитель сам ребенок.
Другая крайность, когда
мать ребенка на бабушек
вместо молодых супругов
и родительские роли. Х
они могут самыми вне
надо сдавать экзамен
и, чтобы съездить отде
и, чтобы поехать попутешес
и, чтобы заработать побольш
и, чтобы разговор будет
и, чтобы еще одну проблему
и, чтобы семейных отношений
и, чтобы приводят к тому, что
и, чтобы супруги уже приобретшие
и, чтобы изоляции детей от первого
и, чтобы в торжественных браках и о пр
и, чтобы психологи-консультан
и, чтобы вставших камней пре
и, чтобы вставших в повторн
и, чтобы построения взаимоотно
и, чтобы с супругом по п
и, чтобы измении наиболее типич
и, чтобы вставших ошибки.
и, чтобы утрат, представьте се
и, чтобы в семье ребенком всту
и, чтобы в семье ведут себя
и, чтобы в семье некоторые
и, чтобы в семье требуют, чтобы
и, чтобы в семье и своему собствен
и, чтобы в семье сразу взял всю ответ
и, чтобы в семье или муж медлит, не
и, чтобы в семье бросает это н
и, чтобы в семье в отсутствии
и, чтобы в семье в семье

ние или наставление. В результате страдают все — молодые родители, и представители старшего поколения, и сам ребенок.

Другая крайность, когда молодые родители целиком перекладывают ответственность за воспитание своего ребенка на бабушек, связана с личностной незрелостью молодых супругов, их неготовностью принимать родительские роли. Хотя объяснять происходящее они могут самыми внешне уважительными причинами: надо сдавать экзамены в институт или опять сессия, хочется съездить отдохнуть летом с друзьями, хочется поехать путешествовать, наконец, необходимо подзаработать побольше денег и т. д.

Начатый разговор будет не полным, если мы не отметим еще одну проблему молодой семьи. Нестабильность семейных отношений, частые разводы среди молодых приводят к тому, что нередко вступают в брак супруги уже приобретшие опыт семейной жизни и уже имеющие детей от первого брака. Речь здесь пойдет о повторных браках и о проблемах детей в таких браках. Психологи-консультанты знают, что одним из существенных камней преткновения молодой семьи, образовавшейся в повторном браке, являются трудности построения взаимоотношений с неродным ребенком и с супругом по поводу его воспитания. Рассмотрим наиболее типичные случаи и наиболее часто встречающиеся ошибки.

Итак, представьте себе: молодая женщина с маленьким ребенком вступила в повторный брак. Как же обычно ведут себя молодые женщины в подобном случае? Некоторые, особенно нетерпеливые, с первых дней семейной жизни ожидают, а иногда и просто требуют, чтобы новый муж относился к ребенку как к своему собственному, как к родному, чтобы он сразу взял всю ответственность, и очень обижаются, если муж медлит, не спешит разделить отцовскую роль или делает это неуклюже, невпопад. Обиженная мама бросает своему мужу обвинения в неискренности, в отсутствии любви, в эгоизме, хотя на самом деле проблема может состоять только в том, что новоиспеченному отцу, как, впрочем, и ребенку, нужно время

для того, чтобы построить новые отношения, принять новую роль. Ожидание этого бывает мучительным для тех женщин, которые отличаются повышенной тревожностью и мнительностью, неуверенностью в себе. Ускоряя же ход жизни, они скорее вредят и себе, и своему ребенку, и всем семейным отношениям. Терпение и такт — единственные надежные партнеры в этом нелегком деле — создании новой семьи.

Возможна другая реакция молодой матери на то, как строятся отношения между ее ребенком и новым мужем. Она, напротив, относится к воспитательным действиям своего мужа чрезвычайно ревниво. Она, с одной стороны, на словах ждет, что он будет любить ее ребенка как своего собственного, но в то же время очень придирчиво следит за каждым его действием, каждым шагом, особенно когда речь идет о наказании за какую-нибудь провинность или в период ссоры, размолвки. Она постоянно не соглашается с решениями мужа, связанными с ребенком, ей все время кажется, что ее малыша незаслуженно обижают, несправедливо бранят, она всегда встает на защиту своего дитяти, всегда на его стороне. Как правило, такую позицию занимают женщины, не слишком доверяющие своим мужьям, не слишком их уважающие, те женщины, которые хотят остаться полноправными лидерами (хозяйками) в своих и семейных, и супружеских, и родительско-детских отношениях. Ясно, что такая позиция не может привести ни к чему хорошему. В лучшем случае женщина отобьет всякую охоту у мужа заниматься ребенком, в худшем ее брак снова окажется под угрозой.

Иногда, стремясь избежать трудности приспособления, адаптации к новым ролям и отношениям, молодые мамы наивно полагают, что лучше не сразу начинать новую семейную жизнь вместе со своим ребенком. Такие мамы под самыми разными предлогами предпочитают отдать свое дитя на неопределенный срок на воспитание к бабушке. Они уверяют, что ребенку там у бабушки будет значительно лучше, что он будет меньше болеть, что его будут кормить сытнее, следить и ухаживать тщательнее. Молодая мать уве-

ряет и себя, и бабушку, и друзей, и мужа, что как только все образуется, как только наладится быт, она сразу же возьмет ребенка к себе. Но время идет, а ребенок остается у бабушки, которая постепенно превращается в его настоящую мать. Ошибка здесь состоит в том, что, если уж судьба нас наградила материнством, мы не имеем права делать выбор между мужем и ребенком, особенно если этот выбор делается в пользу первого. Рано или поздно выбор обратится грустными последствиями и для ребенка и для его матери.

Читатель может задать вопрос: «А как быть, если женщина вышла замуж за человека, у которого есть свой ребенок от первого брака? Как себя вести по отношению к этому ребенку? Стоит ли поддерживать отношения с его матерью и вообще как-то знаться с ней?» Самая распространенная ошибка состоит в том, что мы пытаемся сделать вид, будто никакого ребенка вовсе нет, что первый брак был печальной ошибкой, о которой надо поскорее забыть и не вспоминать. Такие женщины чрезвычайно ревниво относятся к каждой поездке мужа в прежнюю семью, к каждой встрече с ребенком. Они не очень приветливо принимают ребенка и у себя в доме. Им кажется, что чем равнодушнее муж будет к своему ребенку, тем больше тепла, заботы, внимания достанется их общим детям. Увы, подавляя, разрушая в себе отцовские чувства, утрачивая свое человеческое лицо, мы становимся столь же равнодушны (безразличны) и к тем, кто рядом с нами. Предав однажды, мы способны предать и в другой раз.

В семейные взаимоотношения ребенок вовлекается с самого раннего детства, а конфликты, возникающие между родителями, отражаются на его психике, характере, будущей жизни. Детские психологи и врачи давно знают, что психика ребенка, его душевный склад, восприятие и отношение к окружающему миру, другим людям и себе самому формируются с самого раннего детства в родительской семье под влиянием той атмосферы, которая царит в родном доме. Эмоциональный настрой, господствующий во взаимоотношениях супругов, имеет здесь немаловажное значение. Ма-

ленький ребенок впитывает в себя все происходящее вокруг него, и хорошее и плохое, и полезное для себя и вредное. Он становится зеркалом, в котором, хотя и с далеко не идеальной точностью, отражается происходящее в семье, во взаимоотношениях супругов.

Психика ребенка — это сущность,

Психика ребенка — это сцена, на которой разыгрывается драма родительских взаимоотношений. Если при нем открыто не ссорятся, не бьют посуду — это принципиально ничего не меняет. Остается холодность и отчужденность родителей друг к другу, безразличие или безразличная вежливость в их манере держаться, в тонне разговора. Ребенок невольно впитывает эмоциональный строй конфликта. И все это происходит в контексте полного непонимания смысла того, что происходит в семье. Именно поэтому те молодые родители, которые полагают, что можно жить, конфликтуя, ссорясь, оскорбляя друг друга в присутствии ребенка, и это лучше, чем развод, — ошибаются. Развод, конечно, — великое зло для детей, но напряженная, конфликтная, враждебная обстановка в семье — зло не меньшее.

Конфликтующие родители забывают, что они становятся для ребенка первыми представителями рода человеческого, с которыми малыш устанавливает свои первые «личностные» контакты, через общение с родителями происходит его вхождение в мир человеческих отношений. Психологи говорят, что ребенок впервые знакомится, усваивает роли отца и матери, мужа и жены, мужчины и женщины в процессе ежедневных контактов, общения с родителями, близкими людьми. Усваивает же ребенок все и хорошее и дурное. Проходит все.

Проходит совсем немного времени, и молодые папы и мамы начинают удивляться, почему у их малыша появляются не очень приятные свойства и качества. Откуда ни возьмись, проявляется у ребенка драчливость, жадноватость, капризность, чрезмерная застенчивость, лукавство. В семье, где между супругами поведение будут родителями не только вовремя замечены, но и к общему семейному благополучию из-

менены. А в конфликтных семьях эта ситуация может привести к серьезному осложнению и без того натянутых отношений. Вот один из наиболее «популярных», типичных способов выхода из сложившейся ситуации, типичный способ реакции родителей на отрицательные поступки детей.

Молодой папаша приводит своего сына (или дочку) из детского сада и обращается к жене с упреками: «Это ты виновата, что наш сын такой растет, это ты его таким воспитала!» Далее следуют перечисления всего того, что жена неправильно сделала. В ответ, конечно же, звучат такие же упреки. Между супругами разгорается жаркий спор о том, как надо и не надо воспитывать ребенка, кто виноват в том, что он не похож на придуманный идеал.

По данным социологов, конфликты между супругами по поводу воспитания детей занимают одно из первых мест. Причем не только у молодых родителей, но и у родителей со стажем. Почему же получается, что родители не могут согласовать свои педагогические позиции?

Психологи знают: воспитание детей, конфликты между супругами по поводу педагогических позиций каждого — прекрасное поле битвы, на котором выявляются фактически не педагогические проблемы, супружеские отношения, взаимные обиды. Эти конфликты и столкновения родителей, неприятие мнения другого, стремление это мнение оспорить и предложить свое решение создают в семье ситуацию неопределенности, отсутствия единства требований к ребенку. У ребенка складывается ощущение вседозволенности, ибо то, что запрещает отец, разрешает мать, и наоборот. Значит главное — правильно сориентироваться в ситуации? Трудно переоценить «антивоспитательность» такой позиции в семье.

Родители, в отношениях которых образуется трещина, невольно презращают ребенка в орудие борьбы, а иногда и мести. Происходит это по большей части неосознанно. Утрата взаимопонимания между родителями приводит к рассогласованию в воспитательном воздействии на ребенка. В таких случаях родите-

... начинают предъявлять к ребенку разные требования: например, мать позволяет сыну пойти погулять, а отец говорит, что сначала надо выучить уроки... Ребенок, естественно, теряет ориентир, он не знает, кому же послушать в данной ситуации. Как бы он ни поступил, он будет не прав в глазах одного из родителей, а ведь он любит обоих и не хочет делать выбора. И отец и мать оба ему дороги.

В таких семьях родители после очередной ссоры свою обиду или раздражение невольно переносят на ребенка. Иногда говорят: «Попался под горячую руку». И ребенок получает взбучку за тот поступок, за который его не наказывали родители, когда пребывали в ровном, спокойном расположении духа.

Эмоциональная нестабильность семейных, супружеских и родительских отношений, отсутствие единства мнения и солидарности родителей в их педагогическом воздействии на ребенка — все это приводит часто к формированию у ребенка чувства страха, неуверенности в себе, неверия в свои силы и способности, замкнутости и нелюдимости, уходу в себя... А ведь большинство людей, с которыми приходится сталкиваться психологам в консультации, убеждены в том, что их личные заботы — это одно, а трудности воспитания — совсем другое. Многие даже наивно полагают, что не будь их дети такими «сложными», и супружеские взаимоотношения складывались бы у них значительно ровнее, легче, принимая, таким образом, причину за следствие. Умение видеть в характере и поведении ребенка зеркало, в котором отражаешься ты сам со всеми своими достоинствами и ошибками, это умение дано далеко не всем.

Часто родители переносят свои отношения друг к другу на детей. Переносят, например, любовь. Молодые родители с радостью отыскивают в своем ребенке черты, свойства любимого человека. А вспомним всем хорошо известный «ритуал» обсуждения, на кого похож ребенок: на папу, маму, бабушку или дедушку? При этом никому из близких не приходит в голову скрупулезно искать настоящее сходство. Здесь важно совсем другое. Эмоциональная оценка существую-

щей между родителями и ребенком связи, их объединение в единое целое, перенесение любви с родителя на его дитя. В наших детях мы изначально любим близких нам, наших супругов. Проходят годы, и отношения с ребенком наполняются уникальным неповторимым содержанием. И любовь к нему, как и любовь ребенка к нам, приобретает самостоятельную ценность, становится многогранной, содержательней.

Возможно и другое. Когда отношения супругов становятся напряженными, конфликтными, это неизбежно приводит к чувству раздражения, досады, враждебности, неприязни, особенно если конфликт долгое время остается неразрешенным. Эти чувства родители неосознанно переносят и на своих детей. В консультативной практике нередки такие случаи. Так, например, в одной семье, где между супругами длительное время тлел неразрешенный конфликт, резко ухудшились отношения с детьми. Родители невольно перенесли на детей свое эмоциональное отношение друг к другу. Мать жаловалась: «Младший похож на меня, а старший на мужа. Старшего муж любит гораздо больше, чаще с ним занимается. А младшего нет. Наверное, потому, что он такой же, как я». Семья разбилась на два лагеря. Эмоциональное восприятие детей, эмоциональная оценка их поступков и поведения в этой семье во многом обуславливались теперь характером отношений родителей друг к другу. Родители, можно сказать, как бы перестали видеть своих детей такими, каковы они есть. В их поступках, действиях каждый видел своего супруга, и не с лучшей стороны. Возникла возможность для взаимных претензий, обвинений, выражения неудовольствия.

Обращаясь с резкими замечаниями к ребенку, родители обращались как бы друг к другу. О взаимопонимании, естественно, говорить здесь не приходится. Ясно и то, что для нормального, полноценного развития детей в семье оставалось мало места.

Для полноценного нравственного и психологического развития каждый ребенок нуждается в приятии, одобрении, в проявлении со стороны родителей эмоциональной поддержки.

Кто же из родителей берет на себя роль оказывать эмоциональную и моральную поддержку по отношению к детям — отец или мать? До недавнего времени в научной литературе бытовало мнение о том, что мать (жена) — эмоциональный лидер в семье, а отец (муж) — инструментальный. Поэтому мать в силу своих природных особенностей (она более мягкая, добрая, способная к прощению, пониманию, ласке) эмоционально согревает всех членов семьи — и мужа и детей. А отец в силу опять-таки своих природных свойств не может этого сделать. Аналогичное мнение все еще бытует в обыденном сознании многих людей. Все еще встречаются семьи, где над родителями довлеет лжеубеждение, что роль отца в воспитании — быть инструментом для наказания, трепки, порки, усмирения и устрашения не в меру разбушевавшегося ребенка, а мать, ее роль состоит в том, чтобы быть доброй, ласковой, прощающей. Результаты многочисленных исследований убедили ученых, что столь жесткое распределение родительских ролей между матерью и отцом, мягко говоря, ненаучно и непедагогично. Исследования показали — отцы бывают со своими детьми и нежными и ласковыми по-своему, по-мужски, они не только могут проявлять чувства к ребенку, но и нуждаются в этом.

Итак, в семье нет жесткого и однозначного закрепления ролей инструментального и эмоционального лидера. Оба родителя могут и хотят оказывать моральную и психологическую поддержку своему ребенку.

Ошибки неизбежны в совместной жизни, особенно мелкие. Научиться отличать существенное от несущественного, главное от второстепенного, не возводить простой огрех в ранг вины, злого умысла, тяжкого проступка, научиться прощать, идти навстречу другому — залог того, что у вас в семье не будет ссор ни больших, ни мелких, которые сами по себе, взятые по отдельности, не страшны, но когда их становится слишком много, то они превращаются в разрушительную силу для супружеского союза, для семейного счастья.

КАБИНЕТ ДОВЕРИЯ Ч

«Мои родители и я — совершенно разные люди — совершенно разные люди. Мы фактически живем в двух разных мирах. Перспектив на сближение нет. Мое желание жить по-своему, мое с моими родителями не совпадает, то в чем я не прав, то в чем я прав».

Последнее время в обществе рассуждения учеными о том, что существует множество различных семейных моделей. В этом разнообразии много хорошего. В каждой семье свои законы жизни, как им жить, как строить отношения с друзьями, как проводить время с детьми и если да, то как, как распределять обязанности, как решать тысячи других вопросов. Всегда можно найти семейные ориентиры, семейные традиции; семья — это друг на друга, это тепло и ценное, все остальное — это для семьи, где для супругов важно, тогда все можно продолжать, но это не обязательно. Когда мы делаем что-то, мы должны делать это для себя, а не для чего-то другого. Чем речь идет не только о семье, но и о жизни вообще: «Веселись юность твою, сердце твое радостно, сердце твоего и помысли, что Бог привел тебя сюда, а ты не предавайся печали и не скорби, потому что сердце твое скорбит не поможет тебе, а ты не сможешь преодолеть скорби, потому что скорби не помогут тебе, а ты не сможешь преодолеть скорби, потому что скорби не помогут тебе».

КАБИНЕТ ДОВЕРИЯ ЧИТАТЕЛЕЙ

«Мои родители и некоторые друзья считают, что наш брак — совершенно напрасная затея. Я замужем два года, а мы фактически живем врозь. Я у своих родителей, муж у своих. Перспектив на свою квартиру никаких. У меня нет ни малейшего желания жить с его матерью, как, впрочем, и у него с моими родителями. Нас наш брак устраивает. Если мы не правы, то в чем? Скажите!»

Последнее время в нашей литературе все чаще встречаются рассуждения ученых-психологов и социологов о том, что существует множество различных типов брака, что по-разному семьи бывают не только несчастливы, но и счастливы. В этом разнообразии стилей и образов жизни нет ничего плохого. В каждой семье супруги сами решают для себя, как им жить, как строить отношения с родственниками и друзьями, как проводить свободное время, рожать или не рожать детей и если да, то когда и сколько, как их воспитывать, как распределять семейные обязанности и средства, и тысячи других вопросов. Однако, как отмечают ученые мужи, всегда можно выделить по крайней мере несколько семейных ориентаций: семья, ориентированная на детей и их воспитание; семья, где супруги ориентированы исключительно друг на друга, любовь и общение для них самое важное и ценное, все остальное отходит на второй план. Есть семьи, где для супругов или одного из них главное работа, карьера, тогда все подчинено ей и только ей. Перечень можно продолжить, но это был бы долгий разговор. Главное другое. Когда мы делаем выбор в пользу того или другого типа брака, мы должны давать отчет в том, что мы при этом приобретаем и чего себя и близкого нам человека лишаем. Причем речь идет не только о настоящем, но и далекой перспективе семейной жизни. Помните знаменитые строки из Екклесиаста: «Веселись юноша в дни юности твоей, и да вкушает сердце твое радости во дни юности твоей и ходи по путям сердца твоего и по видению очей твоих; только знай, что за все это Бог приведет тебя на суд». Так и наша супружеская пара то ли по беспечности и незрелости, то ли потому, что не смогла преодолеть часто встречающиеся на пути молодых семей материальные и жилищные проблемы, предпочла скорее не семейную жизнь с бытом, совместным хозяйством, обязанностями, детьми и пеленками, а супружеский союз, где двоих объединяет любовь и влечения, возможно, совместная учеба или работа, общие увлечения, друзья и т. д.

...союз такого рода, когда супруги еще и живут
...долговечен, он обязательно должен преобразо-
ваться во что-то иное.

Некоторые американские ученые даже придумали на-
звание такому союзу — пробный брак или еще есть «бра-
к в два шага». Это, как правило, брак между студентами, ког-
да молодые люди еще не имеют ни материальных, ни дру-
гих условий для совместной «серьезной» семейной жизни и
воспитания детей, а только как бы присматриваются друг
к другу, пытаются выяснить, получится совместная жизнь у
них или не получится, эти супруги не спешат рожать детей,
откладывая столь серьезный шаг на потом, на будущее, поэто-
му и название — брак в два шага. Пробные браки длятся не
слишком долго, год, другой, ну в крайнем случае третий.
Затем супруги или расстаются, или же скрепляют свой со-
юз более серьезными обязательствами и взаимными обязан-
ностями, взаимной ответственностью, а самое главное, при-
нимают решение о рождении ребенка, но о рождении ребен-
ка мы поговорим чуть позже

«Мне очень хочется, чтобы у нас был ребенок, а муж
против. Он считает, что нам еще рано, что надо под зарабо-
тать денег, пожить для себя, а потом рожать. Как быть, как
внушить ему, что он не прав? А может, просто родить, поста-
вить его перед фактом, а там как получится?»

Может быть, мой ответ покажется слишком женским,
но, пожалуй, нет во всей семейной жизни более ответствен-
ного времени, чем то, когда принимается решение о рожде-
нии ребенка. Во-первых, с этого времени по большому сче-
ту начинается настоящая семейная жизнь, жизнь, подчинен-
ная не индивидуальным ценностям, интересам, стремлениям
двоих, даже не их любви и страсти, которую в начале брака
мы так склонны идеализировать и превозносить, а начинает-
ся жизнь, подчиненная интересам маленького, еще не родив-
шегося нового человека, нового будущего члена семьи. Ре-
шение о рождении ребенка предполагает выбор в пользу
совместной жизни, признание того, что рядом человек, на
которого можно положиться в трудную минуту, а таких ми-
нут после рождения ребенка в молодой семье много, это
решение — факт доверия друг к другу, ориентация на дол-
гую совместную жизнь. Ведь ребенка надо не только родить,
но и воспитать, а для этого нужны оба — и отец и мать. Итак,
решение о рождении ребенка предполагает веру в союз дво-
их, веру в другого и веру в себя самого.
За решением о рождении ребенка лежит и желание не
быть одинокими, быть, как все нормальные люди и семьи,

и желание иметь ребенка,
любовь, и стремление их воспит-
ать, и желание нас к реше-
нию самым разнообразным
способам мужа и жену
желанием иметь ребенка
невероятно, и неуверенно
сказать, в том, что выбор
но тот человек, с которым
да и просто многочислен-
ной юности, предубежде-
н в пользу рождения.

Поэтому, прежде чем
стать, женщине надо х
мой и в другом. А путе
правильное решение, д
счастливым, радующий с
да желанный ребенок. П
рость об этом знала в
ст в семье атмосферу
сти и любви. Именно ж
титывать, с ними мень
Даже горячее стремле
и желанию мужа не см
на, ограждать семейный
и напряженности в о
и атмосфера для вос
чересчур сгущать крас
голив рождения ребен
стола на своем и ребен
и ребенок будет нелю
и сложнее, и наши
на все-таки, принимая
на людей, имеем пра
и своим благополучи
ребенка, другого суще
и. По отношению к
ишем множество раз
сделать детство ребен
желания любовью и з
«Не могу сн
иногда да
иногда
иногда

и желание иметь ребенка, похожего чем-то на любимого человека, и стремление укрепить союз, и просто любовь к детям, и желание их воспитывать и с ними общаться. Мотивы, побуждающие нас к решению о рождении ребенка, могут быть самыми разнообразными. Точно так же и мотивы, удерживающие мужа и жену от рождения, неодинаковы. За нежеланием иметь ребенка может скрываться и личностная незрелость, и неуверенность в себе и своих семейных отношениях, в том, что выбор сделан правильный и рядом именно тот человек, с которым хочется жить долгие годы, а иногда и просто многочисленные мифы, внушенные нам в ранней юности, предубеждения, мешающие нам сделать выбор в пользу рождения.

Поэтому, прежде чем решаться на тот или другой поступок, женщине надо хорошенько разобраться и в себе самой и в другом. А путеводной нитью, помогающей принять правильное решение, должно быть следующее: здоровый, счастливый, радующий своих родителей ребенок — это всегда желанный ребенок. Психологи доказали, а житейская мудрость об этом знала всегда: только желанные дети создают в семье атмосферу радости и покоя, доброжелательности и любви. Именно желанных и любимых детей легче воспитывать, с ними меньше проблем и неожиданных хлопот. Даже горячее стремление женщины родить ребенка вопреки желанию мужа не сможет в полной мере спасти ее ребенка, оградить семейный союз пусть даже от временных обид и напряженности в отношениях. Создастся неблагоприятная атмосфера для воспитания малыша. Конечно, не хочется чересчур сгущать краски и говорить о том, что если муж был против рождения ребенка, а жена вопреки его желанию настояла на своем и родила, то, значит, уж и развод неминуем, и ребенок будет нелюбим отцом. Нет, конечно, жизнь гораздо сложнее, и наши отношения меняются и мнения тоже. Но все-таки, принимая решение, надо помнить, что мы взрослые люди, имеем право рисковать, но только самими собой и своим благополучием или здоровьем, а вот что касается ребенка, другого существа, так этого права нам никто не давал. По отношению к детям мы, взрослые и зрелые люди, несем множество разнообразных обязанностей. Наш долг — сделать детство ребенка счастливым, полноценным, наполненным любовью и заботой близких людей.

«Не могу сказать, что я не люблю свою жену. Но она меня иногда приводит в состояние бешенства. Стоит получить зарплату, и ее через два дня уже нет, зато на моей жене то новое платье, то туфли, то еще что-нибудь. Мне же она практиче-

... купила. Говорит, что мужчине много не надо.

Часто приходится слышать от молодых разочарованных супругов в ответ на вопрос о том, из-за чего же они все-таки разводятся, сакраментальную фразу: «Наша лодка семейного счастья разбилась о быт». А быт — это и организация дома, и ведение хозяйства, и приготовление еды, и покупка продуктов, и все виды траты денег. Поэтому вопрос хоть и кажется не самым треугольным, но без ответа на него ни одна молодая супружеская пара не проживет и нескольких месяцев. Каждый, кто уже прошел школу первого года семейной жизни, легко вспомнит то чувство искреннего изумления, когда вы вдруг раз обнаружили, что все честно заработанные деньги, вложенные в одно заветное место, потраченные не на халаты и безделушки, а только на самое необходимое для дома и семьи, испарились через несколько дней. Действительно, оставших зарплат практически ничего не осталось, и надо заниматься. Вот здесь мы впервые начинаем учиться считать деньги и думать, на что мы их тратим, начинаем планировать и решать, как сделать, чтобы в следующем месяце не оказаться опять с пустым кошельком. Но, к сожалению, часто трезвому расчету и распределению имеющихся средств предшествует бурный эмоциональный всплеск, когда оба супруга обвиняют друг друга в расточительстве, мотовстве или в том, что другой зажимает и припрятывает семейные деньги на свои личные нужды. Иногда такие обвинения звучат в адрес только одного из супругов, но от этого обстановка в семье не становится спокойнее (менее напряженной и натянутой), взрывоопасной.

Как же нужно распределять и тратить деньги молодой семье, чтобы не возникало взаимных обид и упреков? Кто должен стать главным хранителем и владельцем семейных средств — муж или жена? Ответы на эти вопросы дает каждая семейная пара свои, исходя из особенностей характера обоих, той ответственности, которую каждый берет на себя в организации и ведении домашнего хозяйства. Главное, чтобы в семье не возникало ни у одного из ее членов унижающего чувства, когда приходится выклянчивать (выпрашивать) деньги у другого на необходимые для семьи вещи. А для этого надо договориться, что в вашей семье приоритетно, что важнее? Сколько средств вы хотите тратить на питание, сколько на книги и досуг, сколько на одежду, сколько на другие вещи. А договорившись, надо соблюдать этот договор, стараться не нарушать его, а если не удалось, то стараться не очень ругать и стыдить нарушителя, а попытаться его понять. И наконец, надо научиться учитывать интересы дру-

гого, не пренебрегать ими в надежде, что любовь все простит, все стерпит.

«Нашему малышу исполнился год. Но жена вместо того, чтобы сидеть с ним положенные три года, рвется на работу. Она говорит, что устала сидеть дома, что совсем одичала и отстала от жизни, что теряет квалификацию, и все в этом роде, а мне кажется, что она просто плохая мать. Как ей внушить, что нормальная женщина должна заниматься своими детьми, а не рваться на работу, на трибуну, к карьере?»

Пожалуй, приговор, высказанный молодым мужем в адрес своей жены, слишком суров и несправедлив. Хотя его позицию, что матери лучше больше времени уделять ребенку и его воспитанию, трудно не понять. С другой стороны, и молодую женщину понять можно. Очевидно, во многих молодых семьях так остро встает вопрос о том, работать жене или сидеть с ребенком потому, что в нашем обществе на протяжении десятилетий основной ценностью человека был труд, работа, а семья и все, что с ней связано, существовало на втором плане. Эмансипация для женщин обернулась двойной нагрузкой. Но отказываться от возможности работать, особенно когда есть любимая профессия, интересная работа, теперь уже не станут многие женщины. Да в этом нет и особой необходимости. Кстати, в современных западных странах, например в США, вопрос о все более широком привлечении женщин в общественное производство стоит довольно остро. Более того, результаты ряда социологических исследований показали, что детей более успешно воспитывают матери, которые работают, правда, не полный рабочий день, как у нас, а частично, по сравнению с матерями-домохозяйками. Работающие матери пользуются у детей большим авторитетом и уважением по сравнению с неработающими. Наверное, это происходит потому, что сфера их интересов не ограничивается домом и кухней, подрастающие дети имеют больше шансов найти в матери не только заботу и доброту, но и интересного, умного собеседника, советчика, друга. Так что мир постепенно движется в направлении разумной занятости женщины в производстве. Ну, а если вернуться к нашей реальности и к нашей семье, то как быть?

Вывод должен быть таков. Конечно, каждая семья, каждая супружеская пара решает для себя этот вопрос, исходя из своих материальных и других возможностей, но все же при этом надо внимательно прислушиваться к голосу женщины, учитывать ее не только семейные, но и личные, человеческие интересы и потребности. Ей же самой надо помнить, что материнские и профессиональные роли хоть и

совместимы, но в известных пределах, что есть период в жизни каждой женщины, когда она сознательно делает выбор в пользу своей материнской роли, для одной этот выбор будет на недолгий период времени, для другой он может быть на всю жизнь.

«Можно ли, а главное, нужно ли сохранять семью, если знаешь, что муж тебе изменил? Как можно жить с человеком, которому больше ни в чем не веришь? Мне говорят: помирись ради ребенка, а я не могу переступить через себя. Как мне быть?»

Многие психологи-консультанты согласятся со мной в том, что нет для семьи, для супружеских отношений испытания более сурового, чем испытание изменой. В чем причина измены? Первое, что приходит в голову, — разлюбил или не любил никогда. А раз так, то нет другого выхода, кроме развода. Но давайте не спешить с выводами и обвинениями! Попробуем разобраться в случившемся. Опыт психологического консультирования говорит о том, что причины измен бывают разные и они вовсе не сводятся к отсутствию любви. Есть измены «случайные», измены под влиянием ситуации, горячительных напитков, просто соблазна. Это удел натур или психологически незрелых, или чрезмерно эмоциональных, не слишком ответственных за свои поступки. Но чаще все-таки измена приходит в тот дом, из которого постепенно ушло тепло, эмоциональная близость супругов, где супруги перестали видеть друг в друге мужчину и женщину, отношения свелись к чисто дружеским или хозяйственно-бытовым. А потребность в эмоциональном тепле, в душевном контакте, в приятии, поддержке и, наконец, восхищении осталась. И этот вакуум, конечно же, при удобном случае будет заполнен.

Просто винить в измене того, кто изменил. Гораздо труднее увидеть, что по большому счету в измене виновны оба супруга, потому что не заметили вовремя, что в их отношениях происходит что-то неладное, что отношения становятся все более формальными, обиденными, а если заметили, то не попытались изменить ситуацию, не приложили необходимых усилий. Значит, чтобы справиться с изменой, надо суметь принять на себя свою долю вины в случившемся. А кроме этого, надо суметь простить, забыть и никогда более не напоминать ни себе, ни другому об ошибке. Конечно, это удел натур зрелых и сильных, обладающих способностью мужеством жить в мире реальных человеческих отношений, а не иллюзорных снов и видений, жить с открытыми гла-

«Почему в печати так любят осуждать супружескую неверность? Я лично не вижу в этом ничего предосудительного. Можно иметь семью, быть хорошим отцом и семьянином, надежным мужем и при этом иметь любовницу, иметь немного личной жизни. Это не только не разрушает семью, а, напротив, скорее укрепляет».

Не могу сказать, что эта точка зрения распространена среди молодых супругов и прежде всего среди молодых мужей. И все-таки хочется предостеречь тех немногих, кто той или другой причине не видит в данном высказывании серьезной опасности для семьи и супружеского союза. Приверженцы такого стиля жизни, как правило, придерживаются принципа двойной морали: то, что позволено мне, не позволено жене. Особенностью супружеских отношений становится их чисто ролевой, скорее партнерский характер. Супружеские отношения превращаются в своего рода деловой союз на почве общего дома (домашнего хозяйства). Что объединяет таких супругов? Общая квартира, материальные ценности, дача, машина, если есть, то общие друзья — деловые партнеры, наконец, дети. А что разъединяет? Недомолвки, недосказанности, необходимость постоянно привирать, постоянно себя контролировать, чтобы не сказать что-то не то. Разъединяет необходимость немного притворяться, немного лукавить. Конечно, к этому можно привыкнуть, можно смириться. Но разве душевное спокойствие, приобретенное такой ценой, и материальный комфорт, стабильность и устойчивость стоят умерщвления живых человеческих отношений, хрупких и не всегда предсказуемых, приносящих нам и радость, и волнение, и страх утраты, и боль разочарования. Увы, так уж устроен мир: если хочешь испытать чувство счастья, восторга, быть на вершине блаженства, изволь суметь пережить и страдание от неприятия и непонимания, ревнивое чувство...

Просто следует помнить, что супружеский союз дает нам шанс быть живым, переживающим и чувствующим человеком, семейный союз дает шанс быть защищенным, уверенным в завтрашнем дне, в надежном тыле. Как научиться мудро жить, чтобы, не утратив второго, не отречься сгоряча от первого? Решение, выбор за каждым из нас.

«Моему сыну семь лет. Жена все время меня упрекает в том, что я с ним не занимаюсь, не уделяю ему никакого внимания. Но стоит мне только попытаться чем-либо заняться с ним, тут же появляется жена и встревает в наши дела, она все время мне противоречит: я говорю сыну: «Садись делать уроки», а жена тут же отправляет ребенка погулять.

И так все время. В доме сплошные стычки из-за воспитания. У нас совершенно разные педагогические позиции. Как нам быть? Может, мне не встречать, пусть сама воспитывает, но уж тогда и не упрекает?»

Участвовать или не участвовать...

Участвовать или не участвовать отцу в воспитании детей, а если участвовать, то в каких пределах (границах) и как, вопрос отнюдь не праздный. Традиционно воспитание детей было делом женщины, и только последние десятилетия, буквально на наших глазах стали происходить кардинальные изменения во взглядах людей на роль отца в воспитании ребенка. Причем интересно, что если сначала раздавались весьма робкие суждения о том, что отец в семье это прежде всего источник установления дисциплины, наказаний за проступки и шалости, строгий и требовательный судья поведения ребенка, а мать — источник доброты, жалости, сострадания и поощрения, то теперь уже психологами признано, что указанные роли родителей по отношению к ребенку одинаково могут быть присущи как матери, так и отцу, и их предпочтение зависит скорее от особенностей характера родителей и стиля воспитания, принятого в семье. По мере того как за отцом все более признавалось право и способность на любовь, нежность и ласку по отношению к ребенку, в психологической литературе все чаще стали встречаться замечания о роли отца в воспитании не только детей среднего, подросткового возраста, но и малышей. Оказывается, отец может ничуть не хуже, чем мать, искупать ребенка, переодеть его, поиграть с ним, утешить, если тот плачет, и т. д. И это доставляет радость не только малышу, но и в не меньшей степени самому отцу.

И тем не менее в реальной жизни еще очень часто молодые папы придерживаются того принципа, что с маленьким ребенком должна заниматься мама, а отец должен включаться в воспитание ребенка позже, когда тот подрастет и с ним можно уже будет общаться, если и не как со взрослым, то по крайней мере как с «самостоятельным» человеком. Именно это и произошло в приведенном случае. Почему же матери часто так болезненно реагируют на несколько запоздалое стремление отца внести свою лепту в воспитание ребенка? Разгадка может таиться в том, что у женщины, уже привыкшей за несколько лет воспитания своего ребенка фактически в одиночку общаться с ним и чувствовать, что она ему нужна, что он только ее любит и только в ней нуждается, возникает своеобразная ревность, чувство внутреннего протеста, очень часто неосознанного ею самой, против того, чтобы кто-то другой, «посторонний», пожинал плоды ее труда.

Ей не хочется уже допускать
тот трудом, вниманием и
ребенка. Ясно, что такую
ребенка необходимо до
том, это необходимо для
нстных качеств малыша,
застера. Сделать же
Для этого надо, чтобы
тия отца в воспитании, п
лучалась взаимодействие
носья.

Справедливость тре
конфликтами между ро
тей (а заметим, что эт
факты) могут скрывать
гания и педагогической
конфликтами могут ски
зачные с утратой муже
семьи, когда жена не с
ваться проблемы, свя
обсуждать свои пробл
настью супругов в сф
сфера кажется такой
тоо другое.

«Мы с мужем ра-
жили вместе, муж не
Отказывался вставать
маленьким, пеленки,
сий сад даже зайти
туда. А теперь, вид
требуется, чтобы я ем
шая судом, а я не х
но позволю тем бол
с ним справиться?»

Отношен

спадит

[illegible]

Ей не хочется уже допускать третьего в сформированный долгим трудом, вниманием и заботой мир общения матери и ребенка. Ясно, что такую чрезмерную привязанность матери к ребенку необходимо дополнить общением ребенка и с отцом, это необходимо для правильного формирования и личностных качеств малыша, и для развития благоприятных черт характера. Сделать же это на практике довольно сложно. Для этого надо, чтобы мать осознала необходимость участия отца в воспитании, пусть даже и несколько запоздалого, научилась взаимодействовать с ним, не соперничая, а сотрудничая.

Справедливость требует добавить, что на практике за конфликтами между родителями по поводу воспитания детей (а заметим, что это самые часто встречающиеся конфликты) могут скрываться причины, совсем далекие от воспитания и педагогической позиции отца и матери. За этими конфликтами могут скрываться, например, проблемы, связанные с утратой мужем-отцом своего подлинного места в семье, когда жена не слишком с ним считается; могут скрываться проблемы, связанные с неспособностью почему-то обсуждать свои проблемы друг с другом, неудовлетворенностью супругов в сфере сексуальных отношений (хотя эта сфера кажется такой далекой от воспитания детей) и многое другое.

«Мы с мужем развелись. У нас сын пяти лет. Пока мы жили вместе, муж не обращал на него никакого внимания. Отказывался вставать ночью к ребенку, когда он был совсем маленьким, пеленки, кормление — все было на мне. В детский сад даже зайти забрать малыша ему было некогда. А теперь, видите ли, у него любовь прорезалась. Он требует, чтобы я ему разрешила общаться с сыном, угрожая судом, а я не хочу его видеть, а уж с сыном общаться не позволю тем более. Как мне быть? Как его отвадить? Как с ним справиться?»

Отношения родителей, и прежде всего отцов, которые складываются с детьми после развода, пожалуй, самая сложная проблема. Знаете ли вы, что каждый третий ребенок у нас, живущий в семье, живет в неполной семье, как правило, это семьи, где нет отца, где мать воспитывает ребенка одна. Поэтому вопрос о том, как должны строиться отношения между ребенком и отцом после развода родителей, очень важен для многих семей, а главное — для детей, потому что, если эти отношения будут строиться неправильно, страдать придется детям. Они будут расплачиваться не только материальными неудобствами, но, самое главное, своими личност-

ными проблемами и трудностями, характерологическими особенностями, а иногда и своими собственными неудачами в будущей семейной жизни. Зерна многих проблем, с которыми мы сталкиваемся и часто боремся в зрелые годы, закладывались, сеялись в раннем детстве.

Существует множество разных достойных искусств, но есть одно доступное немногим — это искусство развода. Оно предполагает чтобы родители смогли не только принять, но и реализовать в жизни принцип, гласящий, что супруги могут развестись, а родители остаются родителями для своих детей на всю жизнь, как бы ни складывались их отношения. Что же мешает определенной женщине позволить ребенку общаться со своим отцом? Прежде всего это неумение пережить, справиться с обидой, болью развода, особенно если развод произошел по инициативе мужа. Пережить чувство брошенности, справиться с ним под силу натурам стойким и сильным. Потому что требует времени. А дети не ждут, они хотят общаться со своим отцом сейчас, сегодня.

Мешает женщине позволить ребенку общаться с отцом и миф, будто новый муж должен целиком и полностью заменить ее ребенку отца. Иначе в семье будет царить постоянная неразбериха и эмоциональная напряженность. Это опасение идет скорее от нашего бескультурья, отсутствия навыка общения в ситуациях, которые не всегда для нас психологически комфортны.

МИФЫ И РИФЫ

Начнем с «Рекомендации» чистом листке кство ответов «

1. Не упуск

га), когда он с

2. Старайте

супругой (суп

что неправы,

3. Не дел

те, как вашей

женщины (на

4. Постар

ственники н

те все вопр

5. Можн

супругу (су

лучше «до

6. Дав

все ее ул

вас.

7. Ста

любите,

8. Ст

в мелоча

9. Ж

ибо он

10. ш

(ч

МИФЫ И РИФЫ СУПРУЖЕСТВА

Начнем с небольшого психологического теста «Рекомендации для семейных». Нужно отметить на чистом листке количество ответов «согласен» и количество ответов «не согласен». Итак.

1. Не упускайте случая поправить супругу (супруга), когда он совершает ошибки.

2. Старайтесь не признавать своей неправоты перед супругой (супругом), даже если в душе чувствуете, что неправы, чтобы не потерять свой авторитет.

3. Не делайте секрета из того факта, что вы видите, как вашей супруге (супругу) далеко до настоящей женщины (настоящего мужчины).

4. Постарайтесь сделать так, чтобы друзья и родственники не вмешивались в ваши отношения, решайте все вопросы между собой.

5. Можно, а иногда даже нужно критиковать свою супругу (супруга) в присутствии других, тогда критика лучше «доходит».

6. Давайте иногда супруге (супругу) понять, что все ее уловки вам видны, и ей не удастся обмануть вас.

7. Старайтесь почаще говорить супруге, что вы ее любите, — женщине это никогда не надоест.

8. Старайтесь не уступать супруге (супругу) даже в мелочах, иначе он (она) неизбежно сядет вам на шею.

9. Женщина должна во всем слушаться мужчину, ибо он — глава семьи.

10. Если супруга (супруг) чем-то вас обидела, лучше сразу резко высказать все, что вы о ней думаете (или же стерпеть и промолчать).

В принципе, если особенно не вдумываться, все

эти рекомендации кажутся вполне логичными и обоснованными. В самом деле, каждому из нас нужны «обратные связи» со стороны, мы не ангелы, и многому нам еще нужно учиться. Но если хорошенько приглядеться и вдуматься, окажется, что все эти рекомендации пригодны далеко не для всех. В частности, совершенно не вызывает возражений только рекомендация под номером 4. Все остальные во многом весьма сомнительны. Сомнительны потому, что тонкий процесс эмоционального взаимодействия превращается в борьбу, выговоры, критику, подсиживание, достаточно холодный, авторитарный стиль взаимодействия. Обиды, разочарования при таком стиле общения вполне вероятны. Нарастающее недоумение, отчуждение — тоже. Хорошо, скажете вы, но как быть с номером 7 — разве не все женщины любят, когда им почаще говорят о любви? Но ведь дело не в количестве, а в искренности. Дежурные комплименты еще никого не делали счастливее. Таким образом, нормативный результат этого теста — одно суждение «согласен» (именно № 4), а все остальные «не согласен» (9 пунктов).

Если же при проведении теста вы получили иные результаты, не расстраивайтесь. Но учтите, что с психологической точки зрения ваш стиль общения трудно назвать оптимальным. От чего же это зависит? Что нужно для того, чтобы вдвоем было по-настоящему хорошо? Может, многое от нас не зависит? Есть любовь, придет и все остальное; а нет любви — она ушла — и ничего уже не поделаешь, надо разводиться и разбегаться? Видимо, стоять на такой фаталистической точке зрения удобно. Но это скорее признак душевной лени и некоторой самовлюбленности. Давайте исходить из того факта, что чаще всего мы не знаем и не понимаем, почему два взрослых и умных человека при всем желании не могут жить вместе, и вместо того, чтобы сделать друг друга счастливыми, делают друг друга несчастными. Ссылки на «плохой характер» чаще всего неосновательны. В чем же дело? Попытаемся ответить на эти вопросы.

НЕСОВМЕСТИМОСТЬ
или РАЗЛИЧИЕ ХАРАКТЕРОВ

Попробуем уйти
от характера, во
свои черты —
ство, безволие, —
ческие черты —
чества и ни о че
бы различаются до
бытия жизни одно
и в восторг, трет
другого возмутит
различия. От чего
события, какие во
есть, стоит поня
Дело в том, что
зная человеку
жесть, а другого
мы чувствуем, н
ствозать на друг
что мы говорим
оказаться, что м
КОВО с женой
на работе, со с
не — не совсе
ет от нас свои
ция безличност
для приятельс
те, но малог
Да и сам ди
совершенно н
от состояния
буем теперь
ра встречаются
сь и «плюс
не минусам
1. Харак
Миша е
у него ты
книжка н
запо

НЕСОВМЕСТИМОСТЬ ХАРАКТЕРОВ ИЛИ РАЗЛИЧИЕ ХАРАКТЕРОВ!

Попробуем уйти от стереотипа «плохого» и «хорошего» характера, от того, что характер — это упрямство, безволие, вспыльчивость, занудливость. Отмеченные черты — всего лишь пена, поверхностные качества и ни о чем еще не говорят. Характеры людей различаются до такой степени, что одно и то же событие жизни одного может напугать, другого привести в восторг, третьего оставить равнодушным, а четвертого возмутить. И все это нормальные, обычные реакции. От чего же зависит та или иная реакция на события, какие вообще бывают характеры? Но во-первых, стоит понять, зачем это вообще следует знать. Дело в том, что одна и та же невинная фраза, сказанная человеку с одним типом характера, может зазечь, а другого — морально уничтожить. Всегда ли мы чувствуем, как действует или как может подействовать на другого, на нашего мужа, на нашу жену то, что мы говорим, и то, КАК мы говорим. Ведь может оказаться, что мы говорим (страшно сказать) ОДИНАКОВО с женой (с мужем), с ребенком, с приятелем на работе, со случайным знакомым... А это — поистине — не совсем верно. Потому что каждый ожидает от нас своих слов и своих же интонаций. Интонация безличного, «дежурного контакта» — нормальна для приятельской вечеринки, для «трепа» в транспорте, но малоприемлема для супружеского диалога. Да и сам диалог, как оказывается, может строиться совершенно ИНАЧЕ, в зависимости от личных качеств, от состояния и характера нашего собеседника. Попробуем теперь рассмотреть, какие же варианты характера встречаются, какие мы можем здесь увидеть «минусы» и «плюсы» (кстати, лучше считать все-таки все это не минусами и плюсами, а ОСОБЕННОСТЯМИ).

1. Характер экстраверта.

Миша весь во власти минуты. Постоянно занят, у него тысячи дел, тысячи знакомых. Его записная книжка уже не вмещает все номера. Пустой, ничем не заполненный промежуток времени для него — что-то

страшное. Новые люди, новые события, новые впечатления, без них он вянет, скучает, гибнет. Очень многие считают его недостаточно глубоким, довольно толстокожим. Многие считают беспечным, уверенным в себе, эрудированным, деловым. Он может достать любую вещь буквально из-под земли, познакомиться с любой девушкой, если понадобится, — в считанные минуты, и это вызывает тревогу и ревность у его молодой супруги. У нее складывается впечатление, что Миша ей не всегда или не совсем верен. Любая монотонность, любая однообразная работа легко выводят Мишу из равновесия; если по характеру своей работы он должен сидеть с бумагами и у него нет возможности ни с кем общаться, он становится неуправляем. Экстраверт — это человек, «прилипший» к внешнему миру, купающийся в нем, это специалист по контактам в этом внешнем мире. Но часто такой человек дает больше обещаний, чем он может выполнить, и слишком поддается влиянию новых впечатлений, он легко заводит новых друзей, не ссорясь, а просто на время оставляя старых. Из-за этого некоторые считают его не совсем серьезным и не совсем верным другом.

2. Характер интраверта.

У Лены характер совершенно противоположный Мишиному. Она постоянно одна, причем одиночество ее не гнетет, а является для нее нормальным и даже любимым, желанным состоянием. Контакты с новыми людьми завязываются далеко не сразу, с трудом, в компаниях она предпочитает сидеть в уголке, беседовать с кем-то одним из гостей, читать книжку. Вообще Лена человек, предпочитающий книжное общение общению реальному. Исключением может стать холологический контакт — разговор с таким человеком может быть предпочтен чтению. Каждую новую идею, каждую мысль Лена обдумывает долго, новые фильмы, книги, встречи с людьми производят на нее сильное впечатление, каждый раз после разговора она не один раз возвращается к нему, вспоминает его ход, сомневается в том, правильно ли она говорила... и т. д.

Основная черта из того, что произошло. Обычно Лена не решит действовать не сразу, она запомнит, то приятелей и привязана в привязан гнет людей гнетается досконально ресует. Она легкими людьми, ирывается обычными не встретив отк... ся в свой мир... очень хорошо... дем к себе на... где мы — вел...

О сочетании... Конечно, Лена... общий язык, с... одного, каждо... а другого — н... обвинить Лен... ешь в этих... Мишу в «бес... и деликатнос... тому что ср... шенно бессмы... бессмысленн... реза, медвед... теры людей... конца не по... лывать Лене... то согласит... и не пытате... людей со... не могут... цип...

Основная черта Лены — впечатлительность, многое из того, что происходит, она запоминает глубоко и надолго. Обычно Лена погружена в себя и в свой внутренний мир, даже когда ситуация требует быстрых действий, решительности, Лена переключается на действия не сразу. Запоминает она не сразу, но если запомнит, то практически на всю жизнь. Обычно друзей и приятелей у нее немного — она очень избирательна в привязанностях и контактах. Она предпочитает людей глубоких людям поверхностным и стремится досконально разобраться во всем, что ее интересует. Она легко теряется в ситуациях общения с новыми людьми, ведет себя и чувствует скованно, раскрывается обычно только с близким человеком. Но не встретив отклика и понимания, легко опять прячется в свой мир грез и переживания (это мир, который очень хорошо описала М. Цветаева: «Пойдем, пойдем к себе на родину, в страну мечты и одиночества, где мы — величества, высочества»).

О сочетании полярных характеров.

Конечно, Лене и Мише довольно трудно находить общий язык, если они считают, что именно характер одного, каждого из них — нормальный, «эталонный», а другого — не такой, как надо. Мише довольно легко обвинить Лену в том, что «ты слишком уж увязнешь в этих своих переживаниях», а Лене обвинить Мишу в «бесчувственности», «недостаточной тонкости и деликатности». И по-своему каждый будет прав, потому что сравнивает с собой. Но эти упреки совершенно бессмысленны, подобно тому, как совершенно бессмысленны упреки дуба в том, что он дуб, а не береза, медведя в том, что он медведь, а не волк. Характеры людей столь же различны, и именно этого мы до конца не понимаем. Самое бессмысленное — переделывать Лене и Мише друг друга. Внутренне стоит просто согласиться с тем, что другой — другой, чем Я, и не пытаться его подогнать под некий шаблон. Двух людей со столь несхожими характерами могут и вполне могут объединять определенные жизненные принципы, определенные — общие — жизненные ценности. Потому и развлекаться им не обязательно вместе,

и вполне естественно, что Лене будет трудно понять Мишину неверность, потому что сама она человек, ориентированный прежде всего на верность по отношению к другому, и ждет того же и от него.

3. Характер демонстративный.

У Светы такая особенность — она постоянно нуждается в «публике», в зрителях. Она любит рассказывать о том, что с ней происходило и происходит, причем рассказывает интересно, артистически, захлебываясь, иногда даже прикидывая для остроты сюжета. Без публики, когда нельзя никому и ничего о себе рассказать, Света начинает тосковать и скучать, и все валится у нее из рук, у нее портится настроение. Но стоит появиться новому человеку — и она вцепляется в него «мертвой хваткой». О своих переживаниях она всегда рассказывает как-то по-особенному, интересно, полубоко, чем другие. Жизнь ее — если судить по ее рассказам — состоит из трагедий и драм, захватывающих событий и приключений в таком количестве, которых хватило бы не на одного «среднего» человека. В этой постоянной и свойственной Свете «работе на публику» нет ничего плохого. Такими особенностями часто обладают вообще дети, которые очень любят хвалиться чем угодно. Светин характер — это как раз «детский характер», который остался у взрослого. В какой-то степени именно этим объясняются и все остальные Светины особенности — желание привлечь к себе взгляды и внимание (а для этого она одевается несколько экстравагантно и очень следит за модой). Света очень озабочена тем, чтобы нравиться и хочет занимать в умах и сердцах других людей весьма видное положение. Иногда для того, чтобы добиться этой цели, она не прочь и прихвастнуть. И даже несколько преувеличить, соврать. В этом тоже нет ничего особенно плохого, за этим стоит детская незащищенность и желание повышенного к себе внимания. Понравиться — вот задача, которую она ставит и решает весьма удачно. Для того чтобы повысить свой авторитет в глазах знакомых, Света старается быть в курсе всех светских сплетен, старается иметь среди

своих знакомых. Особенно удается ей деление на людей, живущих ее ближе, и тех, кто не знает ее. Рассказывая о своем типе, она с таким типом, ощущая свою ценность, становится к себе, успешно и бы манипулировать.

4. Аутический

Человек с ау

считается «белой» и имеет черты Игоря — тость, направленность. Его увлечения и привычный характер. В привычках, неловок жется, что он не умеет обманчивое. Он может быть не таким, какой он есть. Иногда не участвует в строительстве, шутишь. Многие с ним не оценивают его, а с тонкой выдумкой и легкостью уходят от общения, где все чуждо, где нет стандартных, где с таким же, как и другие.

своих знакомых известных или знаменитых людей... Особенно удается Свете произвести хорошее впечатление на людей, которые с ней мало знакомы, знаящие ее ближе видят ее разной и не всегда воспринимают ее рассказы на веру. Если работа у человека с таким типом характера не дает ему возможности ощущать свою ценность, популярность, то такому человеку становится не по себе. Иногда Света, тонко чувствуя состояние другого человека и отношение его к себе, успешно использует эти знания для того, чтобы манипулировать им в своих целях.

4. Аутический характер.

Человек с аутическим типом характера всегда считается «белой вороной» в любой компании. Основные черты Игоря — это отсутствие интуиции и замкнутость, направленность на свой внутренний мир. Многие считают его чудаком, человеком «не от мира сего». Его увлечения и взгляды носят необычный, причудливый характер. Он необычайно неловок в бытовых навыках, неловок в движениях, неуклюж. Иногда кажется, что он нелюдимый и холодный бука. Впечатление обманчивое — человек с таким типом характера может быть необычайно тонко восприимчив, но привык скрывать свои переживания ото всех. На работе такой человек столь же замкнут, как и дома. Он никогда не участвует в общих разговорах и пересудах, отсутствие интуиции приводит к тому, что он всегда говорит что-то не впопад с существующим настроением, шутит обычно напряженно, не всегда удачно. Многие считают его дикарем, сухарем, потому что оценки его часто категоричны, рациональны, безапелляционны. Каждый контакт для такого человека, с тонкой внутренней организацией, чрезвычайно значим и легко его ранит, вот почему он склонен уходить от общения. От интраверта его отличает именно отсутствие интуиции. Он легко себя чувствует в ситуациях нестандартных, неформальных. Особенно трудно с таким человеком в семье, где каждый ожидает от другого психологической, эмоциональной поддержки. Игорь легко уходит от таких «задач», ссылаясь

на «неумение» и на то, что «он не понимает, зачем это нужно». Можно идти на поводу у своего характера, а можно — если требует ситуация — воспитывать в себе стороны дополнительные, если Игорь будет развиваться в этом направлении, он сможет стать совсем другим.

Сочетание демонстративного и аутического типа.

Опять два полярных типа характера и опять возможность и непонимания и обвинений. Света может обвинить Игоря в «ненормальности, бесчувственности», а он ее — в «нестественности и искусственности, ненатуральности, в том, что «ты каждому хочешь понравиться» (сознательно говоря, в этом желании нет ничего особенного — обычное женское свойство, чуть только усиленное)

Конечно, намного лучше будет, если каждый постарается контролировать «пики» своего характера, нежели обвинять другого в том, что его характер не похож на ваш характер. И обычно проблемы-то возникают именно тогда, когда основные особенности характера не могут реализоваться — нужно специально искать и приветствовать среду, в которой все эти уже описанные свойства могли бы реализоваться. Для человека с характером, как у Светы, это СЦЕНА в широком смысле слова, для человека с характером, как у Игоря, это НАУКА.

5. Характер циклотимный.

Два времени года — лето и зима — вполне описывают этот тип характера. Таня — человек, у которого настроение постоянно меняется. То у нее — летнее настроение, и она полна сил, весела, оживлена, и все у нее горит, и все получается. То у нее, наоборот, — зимнее настроение — и то, что радовало вчера, сегодня приводит в уныние, тяготит. Еще вчера она бежала на работу, а сегодня еле плетется, еще вчера она с восторгом рассказывала о выдумке мужа, а сегодня говорит, что она давно уже сыта его проделками, и, может быть, лучше развестись пока не поздно. Дело в том, что у Тани циклотимный характер. Дружелюбие и веселость «летнего» настроения через определенные промежутки времени сменяются отчужден-

ностью, сухостью, раздражительностью и замкнутостью «зимнего». И потом снова одно, за ним второе, и снова зима, лето, зима, лето. Очень трудно привыкнуть к тому, что с утра тебе улыбаются, а вечером смотрят волком, вчера хвалили, а сегодня — за то же самое — ругают. Но нет ничего глупее, чем Таню утешать или пытаться искусственно изменить ее настроение, особенно когда она «в минусе». Лучше отойти и дожидаться «лета». И в «зимнем» периоде нельзя всерьез принимать то, что говорится в «холодном» состоянии, требуется помощь и сочувствие. Зато в «теплом» состоянии и помощь и сочувствие будут восполнены и за них «воздастся сторицей».

6. Лабильный характер.

Саша весь в чувствах, весь в эмоциях. Некоторые из-за этого считают его «женственным», недостаточно мужественным. Он легко влюбляется, сразу начинает фантазировать и мечтать о встречах и проводах, действительно возникает роман. Но настроение его меняется быстро, чуть не поминутно. Любое мелкое событие его может отвлечь — слишком взволновать, слишком опечалить. Он — настоящее дитя минуты, весь в переживаниях, то грустит, то смеется, то плачет. Это что-то очень похоже на поэтическую натуру. И действительно — Саше близка лирика, он с удовольствием читает стихи, много стихов знает наизусть. Его впечатлительность и постоянная неустойчивость эмоций и чувств рождает у людей, которые его не очень хорошо знают, мысли о том, что он — человек неглубокий и легкомысленный. На самом деле это не так, просто он чрезмерно эмоционален и переживает многие события более быстро, легче на них откликается. Но при этом он предпочитает не столько действовать, сколько наблюдать. Иногда складывается впечатление, что на Сашу нельзя положиться, что его музыкальная натура постоянно будет его вовлекать в разные истории. Такое может быть, если он не приучится несколько «стреножить свою эмоциональность» при помощи жестких, выработанных надежных жизненных моральных принципов.

7. Тревожный характер.

Гена суетлив и постоянно тревожен, неуверен в себе. Он сомневается буквально во всем, красивая ли у него фигура, хороший ли он специалист, правильно ли он что-то сделал или сказал. День и ночь, минута за минутой мучает он сам себя своими подозрениями — «нет, не так, не то, плохо». Его прогнозы всегда пессимистичны: все плохо, а будет еще хуже. Он не дает себе ни минуты покоя — измучивает себя делами, за которые берется и которые, не доделав до конца, бросает. За это он себя снова корит, и все начинается сначала. К его чувствам к другим людям почти всегда прилагается беспокойство, тревога: не смогу, будет плохо. Иногда своей тревогой он буквально замучивает близких: простудишься, опоздаем, заразишься, упадешь, замерзнешь. Кое-кого начинает мучить такая опека, но Гена и сам не рад, что у него все так, но поступать иначе у него получается плохо.

8. Педантичный характер.

Характер Алексея многие считают тяжелым, его считают «занудой» и «педантом». Он способен устроить скандал из-за пятиминутного опоздания, из-за того, что на его столе сдвинули книги, из-за чьей-то безалаберности и необязательности. В такие минуты он может наброситься с гневом на виновника и говорить самые оскорбительные слова. Но через некоторое время он приходит в себя — милейший человек. Он будет измерять температуру по градуснику, когда нужно купать ребенка, будет готовить по поваренной книге, будет четко соблюдать любые самые странные нормы и графики — это человек инструкции и человек принципа. Некоторые считают его излишне рациональным, сухим; он считает, что основное зло в жизни — это «отсутствие порядка и дисциплины». На самом деле он плохо переключается, у него мало энергии, поэтому ему легче в полностью предсказуемом, запланированном мире.

После всего сказанного легко увидеть, насколько различными являются ПРИНЦИПЫ, вокруг которых вращается «ось» характера: это порядок для одного, настроение для другого, тревога для третьего, внимание окружающих для четвертого и так далее.

...мы должны
...характера у
...что его
...он ожидает
...жилось
...на этот вопрос
...и на
...этом — эт
...наилучши
...мере сле
...где-то
...составителей
...Дракона,
...что характе
...требуется свое
...человеку с тем
...судьба...

И теперь неско
...эти
...понимаема
...реакций, пре
...это то, чег
...из пон
...характеров и жиз
...здесь во
...от самого фа
...любой вари
...вариант хар
...недостижимым
...в силу
...здесь). Не пере
...особенности — в

ХАРАКТЕР И ПОТ

Современная
...каждого из
...нежность
...сто-

Но мы должны прислушаться к тому, какой же вариант характера у человека, который живет рядом с нами, — что его тревожит и какой реакции с нашей стороны он ожидает. Что ему нужно, чтобы ему с его характером жилось лучше. Возможно, если мы ответим на этот вопрос, то и ему захочется задаться тем же вопросом и на него ответить. Но самое главное во всем этом — это научиться не считать свой тип характера наилучшим и единственно возможным и в какой-то мере следовать логике известных гороскопов. Мы же где-то внутри чувствуем внутреннюю правоту составителей этих гороскопов: существует характер Дракона, Лошади, Обьязьяны... Логика здесь в том, что характеры необычайно различны и каждому требуется свое. Важно лишь понять, что требуется человеку с тем типом характера, с которым нас свела судьба...

И теперь несколько слов о «совместимости». В какой-то степени этот термин бессмыслен. Совместимость, понимаемая как полное СОВПАДЕНИЕ характеров, реакций, представлений, — не что иное, как иллюзия, это то, чего просто не может быть. Лучше уж исходить из понятий «различие» и «особенности» характеров и жизненных ценностей, манеры поведения — здесь возможность взаимопонимания зависит от самого факта признания, что одинаково «хорош» любой вариант характера и что наш собственный вариант характера вовсе не является эталоном и недостижимым образцом (как бы иногда нам это самим — в силу самолюбия нашего — часто ни казалось). Не переделка, а желание увидеть и учесть особенности — вот что важнее многого другого.

ХАРАКТЕР И ПОТРЕБНОСТЬ В ОДИНОЧЕСТВЕ

Современная психологическая наука считает, что у каждого из нас есть две основные потребности: потребность в слиянии и принадлежности, в эмоциональном контакте и резонансе и потребность в самостоятельности и автономии, потребность развивать

внутренние собственные потенции и наметки. При-
чем в сложном мире душевной механики они, их вес
и их актуальность постоянно чередуются, меняются,
приливы и отливы в симпатии и близости часто связа-
ны как раз с этим. Мы часто неправильно понимаем
происходящее: когда другой **ХОЧЕТ ПОБЫТЬ ОДИН** —
это не обязательно, что **ОН СТАЛ ХУЖЕ ОТНОСИТЬ-**
СЯ или **РАЗЛЮБИЛ**, просто пришел период, когда на-
до побыть одному, одной. Поделаться что-то, почитать,
подумать, посмотреть телевизор, наконец. Именно
в одиночестве мы можем понять о себе и жизни что-то
новое, разобраться в тех вещах, которые были нело-
пнаты.

Человек, у которого потребность в резонансе и
слиянии слишком велика, в эти минуты начинает су-
етиться и страдать: «Как? Мне плохо, поговори со
мною, посиди со мною, что случилось?» А ничего не
случилось — просто нужно на время перестать вол-
новаться и переждать, пока снова не «возьмет верх»
потребность в резонансе у партнера. Но оказывается,
что у людей с одним типом характера потреб-
ность в автономии выражена **ОЧЕНЬ** сильно — чаще
всего как раз у интравертов. В то же время есть и «чем-
пионы» по степени выраженности потребности в «слия-
нии» — это экстраверты, в меньшей степени — люди
с экзальтированным и демонстративным типом харак-
тера. Конечно, самое лучшее, когда мы видим, что
сейчас нашему партнеру «не до нас» (как так — на-
чинает вопить в это время наше самолюбие «**НЕ ДО**
НАС!!!»), лучше заняться чем-то своим. Переждать.
Если же в это время **ИСКУССТВЕННО** пытаться сокра-
тить этот промежуток, — другой, пожалуй, и может
пойти нам навстречу, но сделает над собой усилие,
возможно, что будет в своем внимании к нам не со-
стоящего? Более того, мы должны учитывать, что реа-
лизовать свою потребность в автономии другой
может, занимаясь теми делами, **КОТОРЫЕ ЕМУ ИН-**
ТЕРЕСНЫ, и с теми людьми, которые ему интересны.
Но — это следует помнить — не обязательно важны
и интересны нам. Это детское представление, что нас

должно волновать и радовать все то, что волнует и радует другого, — в чем-то сходство обязательно и желательно, но не во всем же...

Но мы должны понимать и другую сторону реальности — если мы слишком увлеклись собственной автономией и забываем возвращаться к близости и резонансу, все идет под откос. Потому что наш супруг начинает чувствовать себя **ЗАБРОШЕННЫМ** и **ОДИНОКИМ**. Наше глупое представление «куда он (она) денется!» неоправданно. Именно в таких случаях возникают «взгляды по сторонам», потребность «выплакаться в жилетку», поиски человека, который выслушал бы и понял. И оказывается, что сексуальная жизнь не дает полного удовлетворения именно потому, что потребность в слиянии и резонансе при этом не удовлетворена. Каждый, вступая в эти отношения, остается автономным, не происходит резонанса, взаимодействия... Особенно важно все это учитывать, когда потребности, о которых идет речь, выражены у супругов в разной степени — тогда один будет постоянно считать себя «недопонятым и недоглаженным», а второй, что «ему никак не дадут заняться своими делами». Без разумного компромисса здесь не обойтись.

Мы часто знаем о том, что в доме должно быть довольно хлеба и вообще продуктов, что нужна красивая и модная одежда. Что нужен «свой угол», нужны деньги, которых «всегда не хватает». Но мы меньше думаем о том, что не менее, чем все это, важно понимать — каждый из нас нуждается в **СОБЕСЕДНИКЕ**, у многих из нас выражена потребность в эмоциональном резонансе. Именно наличием этой потребности объясняются многочасовые разговоры по телефону с подружками. И вот встает вопрос: если мы готовы обеспечить свою семью жилищем и хлебом, то готовы ли мы к тому, чтобы стать **ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ** донором для другого? От того, как мы будем в реальности отвечать на этот вопрос, зависит многое. А вещь эта непростая по одной простой причине — наша жизнь устроена так, что от нас этого умения обычно не требуется. Все идет своим чередом — школа, работа, приятели — часто во всех тех сферах, где мы

раньше вращались, этого просто не нужно было. Откуда же взяться этому умению? Мы привыкли думать о себе, о своих делах, рассказывать о себе и своих делах, большего от нас никто и не требовал, все было в ажуре. И вдруг — вот так срочно... Почему же это так важно? Да потому, что женщины иначе устроены, чем мужчины, и им часто НЕОБХОДИМО делиться пережитым. (Хотя последние исследования показывают, что и мужчинам делиться очень важно, только многие этого не умеют делать.) И очень важно, встречает ли наш рассказ сочувственное понимание или равнодушный взгляд. И очень важно это общение еще и потому, что для многих из нас это понимать и извлекать от груза впечатлений. А кроме того, такие разговоры — часто лучше цветов и комплиментов — помогают сохранять и культивировать чувство «мы».

О «жанрах супружеского взаимодействия»

«...Не знаю, что делать с мужем. Видимо, это возраст. Приходит домой, заваливается на диван и смотрит телевизор. С ребенком не гуляет и не играет, в магазин не допросишься, мне не помогает. Зачем мне вообще такой муж? А он заявляет: «Я тебе отдаю зарплату — и будь довольна. Все так живут». Неужели, и правда, так у всех?»

Ольга Р.

...В психологии различается ролевое и межличностное взаимодействие. Роль «отца», «мужа», «хозяина», «мужчины», «рабочего». Можно говорить о том, вошел ли человек в роль или нет (считается, что плохо входят в роль люди тревожные или не достаточно знающие, что предписывается данной ролью). Возможно говорить о том, что «не знаешь текста» своей роли, кому-то подражаешь и в ее исполнении и т. д. Межличностное взаимодействие очень отличается от ролевого и заданного. Предполагается, что именно в таком взаимодействии «открывается душа», можно быть самим собой, неформальным и т. д. Более того, в любом взаимодействии есть и те и другие моменты, важ-

...и только, чего в данном...
...идеале в супружески...
...вес межличностн...
...на работе — бо...
...супружеских конфли...
...аффективного восп...
...определенной роли...
...мужа, жены и т. д...
...пример, в человеке...
...который совершил оши...
...в ситуации конфликта...
...когда становится изд...
...лезным. И здесь начин...
...жена — ты должна»...
...Вот еще одно пис...

«Я просто опишу...
...изошло через неско...
...лим в постели. Утр...
...«подала ему в пост...
...ха — ты должна ме...
...сн. Я отказываюсь...
...минуты этого не сд...
...день». Естественн...
...встал и ушел».

Как мы видим...
...администрирован...
...отсутствии личн...
...взял в данном сл...
...дило в голову? Попробуем...
...вых» вариантов...
...ния и взаимодей...
...ем идеи извне...
...вариант носи...
...ния». Будущи...
...чиняют в кач...
...делю. Об...
...дой...

но только, чего в данный момент больше. Понятно, что в идеале в супружеских отношениях должен быть больше вес межличностного, а в производственных вопросах, на работе — больше вес ролевого. В ситуациях супружеских конфликтов восприятие ситуации — в силу аффективного сужения сознания — всегда плоско, другой воспринимается только как носитель определенной роли, которую он выполняет плоть (мужа, жены и т. д.). Таким образом, мы видим, например, в человеке «преступника», а не человека, который совершил ошибку, поддался уговорам и т. д. В ситуации конфликта восприятие и взаимодействие всегда становится из двухслойного однослойным, ролевым. И здесь начинается всем известное: «раз ты жена — ты должна», «раз ты муж — ты должен». Вот еще одно письмо:

«Я просто опишу, как мы поссорились. Это произошло через несколько дней после свадьбы. Мы лежим в постели. Утро. Муж требует, чтобы я встала и подала ему в постель кофе. «Раз ты теперь моя жена — ты должна меня во всем слушаться», — говорит он. Я отказываюсь. Он настаивает: «Если ты через две минуты этого не сделаешь, то я встану и уйду на весь день». Естественно, я не стала ничего делать. Он встал и ушел».

Как мы видим, здесь встречаются попытки «голового администрирования» — ролевого нажима при полном отсутствии личностной коммуникации. Отчего муж взял в данном случае неверный тон? Другое не приходило в голову?

Попробуем теперь описать несколько «тупиковых» вариантов или же «жанров» супружеского общения и взаимодействия. В данном случае мы используем идеи известного психиатра Эрика Берна. Первый вариант носит названия «замыкания» или «устранения». Будучи обиженными супруги (один из них) начинают в качестве наказания МОЛЧАТЬ. Час, день, неделя. Обида уже прошла, но «пусть она первая подойдет». Мне приходилось иметь дело с парой, где супруги молчали 8 месяцев. Это был своеобразный

рекорд, которым они, по-видимому, гордились. Каждый считал, что этим наказывает другого, и каждый считал правым себя.

Насчет того, что «мы правы». Интересно, что в религиозной литературе есть очень интересное определение «впадать в прелесть». Иначе говоря, впадать в приятное заблуждение. Часто бывает, что мы считаем себя правыми по существу, будучи виноваты по форме, или наоборот, а именно форма задела другого, привела в волнение его чувства, задела самолюбие, заставила возражать, не соглашаться.

«Замыкание» всегда неконструктивно — это некая маска, которая почему-то выгодна одному из супругов. В то же время нужно понимать, что до тех пор, пока пара не вышла на определенный уровень отношений, «временные замыкания» вполне возможны — главное, чтобы их было не очень много и они не стали бы средством «наказания другого», «сведения счетов», «выражения недовольства», причем основным и главным.

Второй вариант «психологического тупика» называется «работа». Этот тип взаимодействия всем хорошо знаком — это простые контакты, имеющие целью некие достижения — в материальной или психологической сфере. Это и работа по хозяйству, и быт, и работа ради заработка, обслуживание детей и т. д. Плохо, когда в паре идут дебаты, кому делать работу, каждый стремится переложить работу и заботы на другого. Но оказывается ничуть не лучше, когда брак превращается в сплошную работу, которая воспринимается как бесконечный и однообразный, беспросветный труд, где есть только ощущение тяжести, окрики «давай-давай», где нет места передышке, празднику и нет ощущения, что каждый твой вклад замечен и оценен по достоинству. Симптомом неблагоприятных РЕЗУЛЬТАТОВ. Важно, чтобы сам процесс общения по поводу и в процессе работы был так организован, чтобы ЭТО было интересно или приятно.

Развлечения — это еще один тип взаимодействия, психологически сводящийся к обмену «поглаживания-

... (поглаживание, ...
... слова, подарки ...
... интересности друго ...
... доминируют в п ...
... доставлять необхо ...
... для кото ...
... супруги, для кото ...
... зуются с заключе ...
... плаживания» прос ...
... входи ...
... Если мы зададим ...
... заниматься в бра ...
... чем, что это пред ...
... человек с компл ...
... ниматься «погла ...
... «гладить» долж ...
... носитель «компл ...
... ниматься прост ...
... заслуживающи ...
... ТОЛЬКО погла ...
... туха» из изве ...
... фальшивая; эт ...
... в добрых ...
... Постоянно ...
... ко потому, ч ...
... ся как игра, н ...
... без «поглажи ...
... из нас необх ...
... мы другому ...
... замечены и ...
... Психоло ...
... бые формы ...
... торых оди ...
... Есть игры ...
... шинстве с ...
... вается» д ...
... супругов ...
... ния», «ве ...
... смотрим ...
... логи ...

ми» (поглаживание, выраженное в любой форме: цветы, слова, подарки, — подтверждение ценности и интересности другого для себя). Поглаживания обычно доминируют в периоде ухаживания, их функция — доставлять необходимые обоим положительные эмоции, осуществлять психологическую поддержку. Есть супруги, для которых такие поглаживания заканчиваются с заключением брака, оказывается, что «поглаживания» просто были частью «ритуала соблазнения», входили в стереотип брачного поведения. Если мы зададим себе вопрос — кто же «не хочет» заниматься в браке поглаживаниями — мы легко поймем, что это представители «комплексной» психологии, человек с комплексом неполноценности не будет заниматься «поглаживаниями» потому, что считает, что «гладить» должны как раз его. А представитель или носитель «комплекса превосходства» не будет этим заниматься просто потому, что считает всех других не заслуживающими этого. Если же взаимодействия — это ТОЛЬКО поглаживания, то это ситуация «Кукушки и петуха» из известной басни И. А. Крылова, довольно фальшивая; эта фальшивость незаметна может быть в добрых отношениях, но в браке...

Постоянные поглаживания, если они делаются только потому, что «так положено», часто воспринимаются как игра, как что-то неискреннее. Но в то же время без «поглаживаний» очень плохо, потому что каждому из нас необходимо подтверждение, что мы необходимы другому и что любое наше усилие, вклад, дело замечены и одобрены.

Психологические игры (манипуляции) — это особые формы взаимодействия со скрытой целью, в которых один всегда выигрывает, а другой проигрывает. Есть игры более или менее безобидные, но в большинстве случаев один из супругов просто «одурачивается» другим. Именно игры позволяют одному из супругов делать другого постоянным «козлом отпущения», «вечно виноватым». Игры подробнее мы рассмотрим ниже, пока же скажем, что появление психологических игр (самая простая психологическая игра, кстати, — это распространенный упрек: «Что же ты

«не сделал») в супружестве — это почти всегда симптом неблагополучия. В игре вместо полного общения возникает псевдообщение. Как правило, это «псевдообщение» позволяет инициатору сохранить расписанные и несправедливые награды и наказания и т. д. Часто игры позволяют сохранить инициатору искаженное представление о себе. Браки, в которых встречаются только игры, — чаще всего на «красной черте». Если, конечно, всего этого не знать, и «играть всерьез», и не попытаться перейти, отказавшись от игр, к самому нужному и важному для супружества виду естественного взаимодействия, наличие которого делает брак стабильным и счастливым, дающим внутреннее удовлетворение. Речь идет о стиле психологической близости и эмоциональной поддержки. Именно при таком стиле возникают совершенно особые внутренние состояния доверия, удовлетворенности друг другом, уважения и симпатии. Именно здесь возникает и формируется ощущение совершенно особой, уникальной связи, союза, в который нет доступа другим, и возникает чувство «мы».

Теперь о самих психологических играх. Собственно говоря, игры являются антиподом нормальному общению, это вариант безличного общения, манипуляции состоянием другого, средством заставить другого подчиниться. Эрик Берн еще в 1964 году выпустил книгу под названием «Игры, в которые играют люди». Эта книга стала бестселлером, переиздавалась многократно. Теперь, в 1989 году, она вышла и у нас. В каждом из нас, говорит Берн, «сидит» как бы три человека (или мы пребываем в одном из трех состояний) — Родителя, Взрослого, Ребенка. Серьезность, безапелляционность, догматизм — все это проявления Родительского эго. Человек ребячливый и непосредственный до седых волос сохраняет в себе Детское Я, и люди, которые разумны, осмотрительны, взвешивают, находятся во Взрослом состоянии эго. Родительское Я — это традиции и ритуалы, раз и навсегда затверженные догмы, нежелание прощать и вникать в аргументы, самоуверенность, порой переходящая

в самовлюбленность, неготовность к диалогу и желание «вещать». Детское Я — изменчивость, эмоциональность, импульсивность, любопытство, капризность и т. д. Взрослое Я — зрелость эмоций и чувств, способность к компромиссам, знание себя, учет закономерностей и прошлого опыта, учет особенностей ситуации и состояния человека. Взрослое Я, говорит Берн, всегда отвечает на основной вопрос: «Как изменить ситуацию, чтобы поправить дело?» В той же ситуации Детское Я будет капризничать, паниковать, переживать, злиться, ругаться и т. д., а Родительское Я искать прецеденты и вспоминать, «как поступают другие». Казалось бы, что все эти три Я должны находиться в некоем гармоничном соединении. Ничуть не бывало — во-первых, бывает, что есть одно или два Я, во-вторых, достаточно часто разные Я находятся друг с другом в конфликте и противоречии.

Трудно находить общий язык с человеком, у которого выражено Родительское Я (или который находится в эго-состоянии Родителя), потому что он не слушает и склонен к монологу. Кроме того, у него возникает иллюзия, что он всемогущ, все знает и понимает (то есть находится в состоянии «прелести», о котором мы говорили ранее). Трудно находить общий язык с человеком, у которого актуализировано только Детское Я («я хочу мороженого», «а я — банан»). Когда у человека не выражено Взрослое Я, тогда, считает Берн, человек находится в состоянии постоянного внутреннего конфликта — Я Родительское внутри него постоянно ругает и угнетает Я Детское, и такой человек постоянно себя чувствует виноватым. Если двое находятся во Взрослом состоянии, всегда возникает общение нормальное, общение «на равных», если один находится в Родительском, а другой в Детском состоянии, то это всегда один «выше» (лучше, умнее, значительнее), чем другой. Роль ребенка — это выход за пределы любых ролей или же «пристройка» в общении «снизу». Хорошо, когда роли дополняют друг друга и жена принимает роль «попугая», а муж «уверенного в своей правоте отца». Тогда конфликта нет. Конфликты начинают

... тогда, когда оба находятся в эго-состояниях Родителя или Ребенка. Кроме того, возникает конфликт в случае неоправдавшихся ожиданий.

Например, жена звонит мужу на работу и говорит: «Не мог бы ты удрать пораньше сегодня?» (роль Буддучного ребенка). Муж может сказать: «Договорились, жди меня» (ответит симметрично) — конфликт не будет, может сказать: «Ты что — я на работе, как тебе не стыдно мне это предлагать?», и это кипение «благородным гневом» выдаст роль Родителя. Будучи же «во Взрослом состоянии», муж может сказать: «Знаешь, сегодня, к сожалению, не получится — мне еще нужно сделать это и это». Как мы видим, в некоторых случаях конфликты «почти неизбежны». Если же муж отреагирует в Родительской позиции: «Ты что, с ума сошла?» — то у жены вполне может возникнуть кислое ощущение во рту, и она может подумать: «Фу ты, какой зануда». В данном случае муж прав по содержанию, но не прав по форме. Роль Родителя — это роль Старшего брата, Педагога, Врача, Начальника. Роль Ребенка — молодого специалиста среди ветеранов, аспиранта и т. д. Роль Взрослого мы обычно «играем» на работе (не всегда), с попутчиками, с соседями.

Кроме роли, существует еще выбор масок. Есть маски развязности, внимательности, сочувствия и отвращения, стыда и т. д. Не так легко распознать маску. Некоторые прикрывают неуверенность в себе маской развязности, наглости, маской участия равнодушные. Лев Кассиль писал: «Если я мягок и излишне, то не по незнанию людей, а наоборот, потому именно, что знаю, как им трудно; очень уж хорошо распознаю под внешним апломбом мечущуюся неуверенность, под бравадой — растерянность, за показным бахвальством — застенчивость и сквозь высокомерие — злую неприкаянность».

Иногда маска становится настолько частой и привычной, что как бы «срастается с лицом». Ситуация требует, допустим, от человека проявления внимания и сочувствия, а на лице человека застыла, приросла маска развязности. Жуткое зрелище».

Набор масок довольно разнообразен, составляем набор масок. Родитель может быть в тех парах, где сталкиваются две стороны мужа и жены. События в тех семьях, где происходит конфликт. Я, и происхождение игры. Кстати говоря, был начат разговор, а с женой игру, к...

Но сначала разберем Игру № 1. «Попался» — распространенная. В играх с детьми и взрослыми с детьми и взрослыми, начинается же с того, что не подготовил урок (опоздал) и т. д. Это же ежедневное поведение. Ведь фактически произносится в этот момент прощание от того, что промахе. И на повышение своей игры, может быть, на работе) ругая, а это косвенно — это едкое отношение. Видно в данном случае один из нас не выражает себя. Игра не моя, не твои, а общая.

Набор масок довольно обширен, как обширен и набор ролей, составляемых на базе трех основных. Ведь Родитель может быть справедливым и нет, доброжелательным и не очень. Но проблемы чаще всего возникают в тех парах, где недостает именно Взрослой роли. В примере, где муж требует «кофе в постель», столкнулись два РОДИТЕЛЬСКИХ эго-состояния, со стороны мужа была предпринята попытка превратить жену в «прислугу» (зависимая детская роль). Обычно в тех семьях, где не выражен Взрослый компонент Я, и происходят супружеские «психологические игры». Кстати говоря, в том примере, с которого был начат разговор, муж как раз и попытался затеять с женой игру, которая называется «все из-за тебя».

Но сначала разберем другую игру.

Игра № 1. «Попался, сукин сын» — это игра весьма распространенная. В нее играют и дети и взрослые, и взрослые с детьми и т. д. Наполнение может быть любое, начинается же она со слов: ты снова, ты опять... (не приготовил уроки, забыл, не сделал, ковыряешь в носу, опоздал) и т. д. Казалось бы, делая упреки — это же ежедневное наше дело, — мы правы, абсолютно правы. Ведь факт налицо. Но интересно, что, когда «ловец» произносит свою фразу другому, он испытывает в этот момент приятное удовлетворение, удовольствие от того, что его партнер «попался» на каком-то промахе. И на фоне этой промашки он испытывает повышение своей самооценки, растет в собственных глазах, может быть, вымещает накопившееся (возможно, на работе) раздражение, мстит (но «мстить нельзя», а это косвенный путь). Мы уже говорили, что упрек — это единица супружеского (и любого, в любых отношениях) неблагополучия. Это очень хорошо видно в данном случае. Упрекаемый чувствует вину и одновременно недоумение, растерянность и некое невыразимое чувство: «Зачем ты со мной так?»

Игра № 2. «Все из-за тебя». «Это из-за тебя у меня не получается» (не пишет, убожало, получил двойку, разбилось и т. д.). Раздражение перекладывается на другого, и мы веселы и счастливы, и никого-

чувства вины — виноват всегда другой. Иногда длительное использование этой игры является следствием каких-то серьезных поступков, вследствие невозможности признаться себе в том, что все плохо из-за того, что мы сами ленивы и т. д.

Игра № 3. «Я лучше, чем ты». Начинают обычно по незначительному поводу, а заканчивают неловкими приятными припоминаниями всех промахов другого и собственных достоинств. Иногда игра принимает групповую форму — когда в нее вводятся родители, родственники, тогда она приобретает форму «мы лучше, чем ты» (ты нас недостойн, мы тебя терпим, «как мы тебя только терпим?» и т. д.). «А что ты сам можешь? Ребенка в детский сад устроить не можешь, квартиры добиться не можешь» и т. д. Как и во всех других играх все эти «речевки» служат «бальзамом для души» критикующего, можно сказать, что он снова, как и во всякой игре, «сам себя поглаживает».

Игра № 4. «Не могли бы вы? Да, но...» Эта игра хорошо проиллюстрирована Берном. Допустим, в доме собрались гости. Хозяйка жалуется им, что сломался холодильник. Один из гостей вызывается его починить сейчас же. Находятся отговорки — сейчас нельзя, неудобно. Настойчивый гость согласен прийти завтра — не подходит, послезавтра — нельзя, через неделю, месяц — не нужно. Каждый раз находят отговорки. Внимательный анализ показывает, что холодильник «выгоднее» иметь непочиненным, потому что это дает почву для игры, для получения «эмоциональной валюты» в виде упреков мужу.

Игра № 5. «Должник» — супруг или кто-то из других родственников раз за разом подчеркивает, в каком неоплатном долгу находится новый член семьи, в которую он вошел. И какие бы усилия он ни делал, всего этого будет мало, чтобы отплатить за все благодеяния. В эту игру, кстати, часто играют родители по отношению к своим детям: «Мы тебя родили, растили, горе терпели, во всем себе отказывали, а ты... неблагодарный». Оказывается, что и здесь часто нужна «жертва», несправедливо обиженной, что дает

возможность покуражиться.
вызываются. Бывает, что они устро
«молочко» и ренты. Сто
Игра № 6. «Деревянная
преимуществ и ренты. Сто
кого-то небольшого повод
жалеет им пользоваться —
разное выражение к
сам дефекте, наличие к
сидеть в особое положение
болит голова, не умею,
ам на время получить эт
стареем сделать эт
делов дело на друго
поведала о том, как
зять билеты без очере
из детского дома».
нормального дома (к
пишны и дети, им
нас лишать разума
обоснованные прив
лось бы, это игра р
наше неумение чт
либо делать чреват
ние стоять в очере
Часто мы подв
ние даже «псевдо
мужское», «не ж
терны подобные
мооценкой. Воз
деревянная ног
из самых небл
права, не дол
рождает ощу
го злого прот
ние сделать
Игра № 7
часто в при
ходить люб
ся», и т. д.
какой

возможность покуражиться. От реальной помощи отказываются. Бывает, что родители годами упрекают молодоженов, что они устроили «роскошную свадьбу».

Игра № 6. «Деревянная нога». Это игра-поиск преимуществ и ренты. Стоит человеку найти себе какой-то небольшой повод для поблажки, как он часто начинает им пользоваться. Деревянная нога — фигуральное выражение — речь идет о каком-то мнимом дефекте, наличие которого якобы ставит его носителя в особое положение. «Я не могу этого делать (болит голова, не умею, не хочу и т. д.). Стоит только нам на время получить хоть какие-то «льготы», как мы стараемся сделать эти привилегии пожизненными, свалив дело на другого. Недавно одна журналистка поведала о том, как группа подростков пыталась взять билеты без очереди на том основании, что «они из детского дома». Сочувствие к детям, лишенным нормального дома (которого, кстати, сплошь и рядом лишены и дети, имеющие родителей), не должно нас лишать разума и понимания того, что не вполне обоснованные привилегии всегда развращают. Казалось бы, это игра редкая, ничуть не бывало — любое наше неумение что-либо делать или нежелание что-либо делать чревато этой игрой. Например, нежелание стоять в очередях...

Часто мы подводим под нашу лень и наше нежелание даже «псевдоидеологические подпорки» — «это не мужское», «не женское дело» и т. д. Особенно характерны подобные игры для человека с завышенной самооценкой. Возможен вариант этой игры — «у него деревянная нога» (чего с него взять). Это тоже одно из самых неблагоприятных отношений. Мы не имеем права, не должны считать другого «конченным». Это рождает ощущение бессильной ярости, беспомощного злого протеста. На самом деле за этим стоит желание сделать другого «козлом отпущения».

Игра № 7. «Судебная камера». Эта игра возникает часто в присутствии посторонних. В нее может переходить любая из игр — и «все из-за тебя», и «попался», и т. д. Здесь каждый «судит» другого, повествуя, какой другой «равнодушный», «никудышный», «бес-

«острый» и т. д. (При этой игре, кстати, присутствие другого супруга не обязательно, в нее можно играть с родственниками, приятелями.) Обычно при этой игре в качестве прокурора выступает каждый. В дело вступают эмоции и особая аффективная логика, сужается сознание, другой перестает восприниматься реалистично, предстает довольно упрощенная схема человека, его отрицательные стороны. (Собственно, такое происходит при любой из игр.) Здесь предьявляется длинный реестр обвинений. Часто бывает, что каждый из судящих чувствует себя в душе не совсем правым. Иногда эта игра инспирируется кем-то из родственников, возникает что-то вроде «семейного суда»...

Игра № 8. «Загнанная женщина, или Хлопотливая хозяйка». Игра заключается в том, что женщина планирует на день двадцать дел, которые нужно сделать (хотя реально сделать можно только, скажем, шесть-семь). И... начинается суета, гонка, молоко убегает, ребенок плачет, муж раздосадован, каша подгорела, и все это потому, что «надо сделать еще это и это». Наконец, после того как происходит очередная неприятность (отрывается пуговица, разбивается чашка, опоздание куда-то), женщина хлопает дверью, все бросает и говорит: «Все, так больше нельзя, тогда я больше ничего не буду делать». На самом деле за всей этой суетой стоит недостаточная внутренняя мотивация заниматься всем этим, и деятельность отчасти имитируется. Считается, что в этот самый момент внутри женщины актуализирован ее РОДИТЕЛЬ, который ее постоянно отчитывает и заставляет что-то делать. Но может быть и так, что по каким-то причинам совместное проведение времени с мужем и детьми женщине не нужно, и она пытается с помощью этого способа «убежать» от общения, забиться в угол. Но поскольку «официально» ей никто не позволит полежать, во всяком случае она боится, что будет неправильно понята, — полубессознательно, как это обычно и бывает, затевается эта игра. Чаще всего идет чрезмерное акцентирование на внешнем — быте и обслуживании — и некоторый «уход» в бытовые проблемы, и недостаточное внимание уделяется внутреннему развитию. «Мне

иногда из-за вас даже
ситуацию заглушить отсу
«кто будет причиной, а
иногда поведением близким
своеобразным «на
реальности. Делается бол
тобы потом вообще ниче
из этого лжона». В этих с
сторона близких, потому
говорит, упрекает. От иг
из себя меньшее количес
необъятное. Игруют в вар
и мужчины. Главное, что
ности настоящего внутр

О СЛОВАХ-ЛОВУШКАХ ЗАВИСТИ, ГЛУПОСТИ

Одной из причин
не определенных
тельности. Но ск
сказать. Почему-то
виновников заключе
ОНА, так же как в
матся — это забл
дей могут считат
вступают в брак, и
сотни людей мож
семья распадается
образуют только
на друга: «Он с
не помогает. Б
ничего мне не
сится к моей м
Муж: Вы е
она меня на с
всем буду те
Жена: Эт
Не

некогда из-за вас даже книжку почитать». Хлопотами можно заглушить отсутствие внутренней привязанности к мужу или детям, постоянное раздражение здесь часто бывает причиной, а не следствием «неправильного» поведения близких. Суета в этих случаях становится своеобразным «наркотиком», «уходом» от реальности. Делается больше, чем человек может, чтобы потом вообще ничего не делать («состояние выжатого лимона»). В этих случаях не звучат упреки со стороны близких, потому что женщина себя сама укоряет, упрекает. От игры можно избавиться, взяв на себя меньшее количество дел, и не пытаться объять необъятное. Играют в вариант игры «загнанная лошадь» и мужчины. Главное, что такая жизнь не способна принести настоящего внутреннего удовлетворения.

О СЛОВАХ-ЛОВУШКАХ, ЗАВИСТИ, ГЛУПОСТИ И ГОРДОСТИ

Одной из причин разводов может быть отсутствие определенных знаний и отсутствие доброжелательности. Но сказать это — значит ничего не сказать. Почему-то принято считать, что участников и виновников заключения брака всего двое — ОН и ОНА, так же как виновников развода. Но если вдуматься — это заблуждение. Десятки, если не сотни людей могут считаться «виновниками» того, что двое вступают в брак, и уж не меньше десятка, а чаще даже сотни людей можно считать ответственными за то, что семья распадается. Иллюзия и заблуждение, что пару образуют только двое. Вот жена и муж жалуются друг на друга: «Он скупой, кроме того, по хозяйству мне не помогает. Был такой случай, что он ударил меня, ничего мне не покупает. Кроме того, он плохо относится к моей маме.»

Муж: Вы ее слушайте, она вам порасскажет. А ведь она меня на себе женила, наобещала, что всегда и во всем буду тебя слушаться. И — обманула.

Жена: Это неправда. А кроме того, ты скупой.

Муж: Неправда, что скупой, просто я коплю деньги на машину.

Жена: А мне все равно — будет машина или нет.
Муж (обращаясь к психологу): Они не умеют жить. А я хочу пожить для себя и всласть. Хочу все иметь, и деньги очень нужны. Я работаю шофером на автобусе, встаю в 4 утра, а теща заставляет деньги отдавать, и они уходят неизвестно куда. И вообще я тещу не уважаю: ей 45 лет, а у нее ничего нет.

Жена: Он только и думает, что о деньгах, скупой и мелочный.
Муж: А ты заставляла меня стирать, хотела сесть на шею.

Жена: А я тогда была беременной.

Муж: Все равно.

Жена: А ты меня ударил как-то, ты вообще нервный, тебе нужно лечиться.

Муж: Ну, это срунда. Ударил. Если бы я ударил, от тебя бы мокрое место осталось. Так, легонько поучил. Да и потом значит — заслужила. Ты ведь и меня тоже как-то ударила. А ты находишься под влиянием матери, у тебя нет своих мыслей.

Психолог (обращаясь к жене): А кто вам сказал, что муж скупой?

Жена: Мама. И бабушка тоже так считает...

Остановим запись. В беседе наедине женщина призналась, что парень у нее не первый, что с первым парнем она «согрешила». В 16 лет пошла на половой контакт потому, что боялась, что парень «бросит». Замуж вышла потому, что была беременна, хотя теперешний муж нравился как человек, но совсем не привлекал и не привлекает как мужчина.

Если просто посмотреть на текст беседы, диалога, не зная этого подтекста, можно наговорить многое, но все это не совсем будет правильно. Можно говорить о том, что муж — груб, расчетлив, что бедная девочка попала в руки к тирану. Можно говорить о несовместимости характеров (жуткое словосочетание). Но если обратить внимание на существенную информацию, полученную в беседе наедине, ситуация предстанет совсем иной. Что за человек Вера? Очевидно, она человек, который чувствует себя игрушкой в руках людей более сильных. Пожалуй, даже можно сказать,

будет машина или нет...
и всласть. Они не умеют...
заставляет шофером на авто...
да. И вообще я тещу не по...
ничего нет.
мает, что о деньгах, скаж...
меня стирать, хотела с...
ременной.

ак-то, ты вообще нерв...
арил. Если бы я удали...
алось. Так, легонько по...
лужила. Ты ведь и ме...
одишься под влиянием...
ей.
е): А кто вам сказа...

так считает...
едине женщина при...
й, что с первым пар...
шла на половой кон...
нь «бросит». Замуж...
а, хотя теперешний...
ем не привлекал и

беседы, диалога,
говорить многое,
о. Можно гово...
лив, что бедная...
говорить о не...
овосочетанне).
енную инфор...
итуация пред...
а? Очевидно,
шкой в руках...
можно сказать,

что она чувствует себя человеком-вещью. Этой вещью
играют родители, родственники, первый парень «сы-
грал» в эту «вещь», когда ей было 16 лет. И нетрудно
за ее «позицией» разглядеть позицию домашнего
«клана», который отнесся к новому члену семьи — мо-
лодому мужчине — вполне враждебно. Очень харак-
терно и начало брака — беременность как его мотив
и то, что Вера пошла на сексуальный контакт с челове-
ком, который ее не привлекал сексуально, хотя и при-
влекал человеческими качествами. Эта привычка за-
жимать собственные чувства, идти на поводу у других
всегда и везде, обычно приносила только несчастье.
Человек-вещь, человек-игрушка и связанное с этим
нарастание внутреннего напряжения, потому что труд-
но чувствовать себя легко, справедливо, когда зани-
маешься чем-то не тем, когда в жизнь врывается ложь,
когда появляется необходимость двоедушия. У меня
действительно возникает ощущение, что парень Верой
был обманут, но не в том простом смысле, что, мол,
«обещала слушаться, а не слушаешься», хотя и это
важно и характерно. Парень был обманут в большем.
Не было искренности с самого начала, а был расчет,
игра, скрывание своих чувств и — в какой-то степени —
ношение маски «самой обаятельной и привлека-
тельной». Искренне влюбленной. В этой паре ребен-
нок родился мертвым. И как ни велика была трав-
ма при этом для обоих, для родственников, кое-кто
все-таки при этом вздохнул с облегчением: како-
во бы пришлось этому ребенку при таких отноше-
ниях...

Что же мешает этим двоим молодым и симпатич-
ным, совершеннолетним людям жить вместе?

Пожалуй, они попали в «любовную ловушку». Они
попали в сети слова «любовь». А кроме того? А кроме
того, в ход пошли, как это часто бывает, «житейские
соображения».

Мы воспитываемся в совершенно неверных поня-
тиях о любви. Для нас это часто некое мистическое
чувство, а лучше сказать, мистическая дубинка, с кото-
рой на нас некто в один прекрасный момент нападает
из-за угла, и все. Мы оглушены, мы поражены, нахо-

димся в любовном дурмане... К человеку тянет, и с ним становится хорошо...

Не зная беды, в полной невинности и наивности, мы не можем распознать, что, если к человеку тянет, это иногда ничего еще не значит. Тянуть может потому, что в нас проснулось или просыпается половое влечение и человек может быть для нас притягателем именно по этой причине. К человеку может тянуть потому, что внешне он привлекателен и отвечает нашим представлениям о «хорошей паре». К человеку может тянуть потому, что он знает и умеет многое из того, чего мы не знаем, не умеем, но чему готовы научиться. К человеку может тянуть потому, что он просто теплый, а нам недостает тепла. Существуют и еще варианты: нам что-то показалось и померещилось, и мы одно приняли за другое — цинизм за простоту, обаяние за содержательность и т. д. Но все смешивается, и возможность соображать резко уменьшается предательское слово «любовь». Эта вечная мода на это слово служит дурную службу.

Попробуем проследить мысли девушки. «Он в меня влюблен без памяти, а мне особенно не нравится. Но парень вроде бы не трепач, работающий. Не пьет, не курит. Поскольку он меня любит, а я его нет, то я смогу из него вить веревки — лаской или таской. Как получится. Но пока нужно будет «прикинуться» ласковой и нежной. А то уйдет, и найдешь ли другого?» Трудно, конечно, ручаться, что именно эти мысли были в голове у Веры, но — почему бы и нет? Другое дело, что в таких мыслях признаться не просто окружающим — себе не посмеешь. А что же посмеешь? Посмеешь сказать: он меня волнует, мне с ним хорошо, наверное, это мой парень и мне его не хочется упускать. А раз я беспокоюсь, что он может уйти и что кто-то другой «положит на него глаз», — значит, Я его люблю. Вот и совершилась нехитрая душевная метаморфоза с переодеваниями благородных соображений в «красивые одежды» благородного слова «любовь».

Можно ли сказать, что Вера совершенно не любит своего мужа? И что она никогда и не любила его? Пожалуй, так сказать действительно можно. Но вопрос

то, пожалуй, еще и в
кого-нибудь любить,
сана перед собой —
остается открытым.
здесь нет любви, то
попробуем ответить
за слова о том, что
за нее порой прини
жравшись или нет,
А иногда собственни
зается это иметь в с
купать нельзя, но е
бавь. Иначе говори
собственнические чу
тое самолюбие гово
ить такого человека
еще? Нет, ни за что.
думая и не особенн
Хотя, если присмот
ребность в превосх
есть что-то, чего ни
Почему мы так
Да потому, что из
остальное — ссылки
тимости-несовмести
и менее серьезно,
и момент кризиса
и, то тогда мы и
зодимость лицемер
ность силой чего-
стоящему нам не
не здесь гордость
Эти чувства на с
атомы, из которых
и часто не осоз
чить ту или иную
есть. Мы не осоз
тельно мотивов
от собственных
мысли и ч
дей

то, пожалуй, еще и в другом. А может ли она вообще кого-нибудь любить, а не прикрываться — хотя бы сама перед собой — этим словом? Пускай этот вопрос останется открытым. Похоже, что пока нет... Но если здесь нет любви, то что за чувства она испытывает? Попробуем ответить на этот вопрос. Но сначала еще два слова о том, что часто принимается за любовь. За нее порой принимается просто волнение души: понравлюсь или нет, смогу увлечь и привлечь или нет. А иногда собственническое чувство — что-то нравится, хочется это иметь в своем доме, в своей коллекции — купить нельзя, но есть такое волшебное слово «любовь». Иначе говоря, за любовь часто принимаются собственнические чувства. Иногда болезненно развитое самолюбие говорит нам: как же мы можем упустить такого человека, и он что же — достанется кому-то еще? Нет, ни за что... И это тоже называют — не долго думая и не особенно в этом разбираясь — любовью... Хотя, если присмотреться, — это скорее зависть, потребность в превосходстве над окружающими. (У меня есть что-то, чего ни у кого нет.)

Почему мы так подробно разбираем этот эпизод? Да потому, что из него очень многое следует. Все остальное — ссылки на мужское и женское, на совместимость-несовместимость, все это менее существенно и менее серьезно, чем эти игры с самим собой. Если в момент кризиса и выбора, мы недостаточно искренни, то тогда мы имеем весьма грустные итоги: необходимость лицемерить и притворяться или необходимость силой чего-то добиваться. Понятно, что по-настоящему нам не близко ни то, ни другое. А при чем же здесь гордость, глупость и зависть? Очень просто. Эти чувства на самом деле присущи каждому, это атомы, из которых строится наша душевная сила. Но мы часто не осознаем, что в основе желания заполучить ту или иную вещь лежит зависть к тем, у кого она есть. Мы не особенно проницательны (часто) относительно мотивов своих поступков. Глупо отказываться от собственных мыслей и чувств и начать повторять мысли и чувства других, пусть и родных, близких людей (ситуация муж — скупой). Глупость — начинать

половую жизнь только из-за того, что парень может бросить, только потому, что парень нравится как человек, не привлекая физически. А гордость мешает все это явственно увидеть и признаться самому себе в двуедини, лицемерии, слабости, ошибке.

Что нам мешает жить вместе?

Попробуем применить найденный ключ к одной из кризисных семейных ситуаций.

«...Мне 23 года. Мужу Володе 26 лет, по специальности рабочий. У нас уже значительный семейный стаж — 4 года. Муж у меня хороший — не пьет, не гуляет, деньги приносит все домой, помогает по дому, добрый, ласковый, любит детей. Всем хорош. Но недовольна я его успокоенностью и нерешительностью. Под моим натиском он окончил техникум, а дальше учиться не желает, в компании чаще всего отмалчивается, отсиживается в уголке. В наших семейных делах никогда не скажет решительного слова. Его ответ на все мои вопросы: «Как тебе нравится, так и делай». В домашних делах помогает, но без всякой инициативы. Попросишь — сделает, не попросишь — то можешь надорваться, он и не подумает помочь. Все свободное время он посвящает рыбалке, грибам. Читает в основном фантастику и приключения. Когда я выходила замуж, то думала, что муж будет главой семьи и опорой. Но на первом же году совместной жизни эта мечта потерпела провал. Муж не только не стал главой семьи, а полностью, наоборот, перешел на положение «ребенка семьи», которому надо все напомнить, расшевелить, расталкивать. Сначала я думала, что с годами он повзрослеет, поумнеет, станет «настоящим мужчиной». Но прошло 4 года, ему уже 26, а он все такой же. Но ведь так дальше не может продолжаться! Я устала все напоминать и все время расшевеливать его. Нет у меня помощника, а хочется, чтобы тебе помогали. Что же мне делать? Ребенок наш его очень любит, но ведь он и воспитает его таким же рохлей, как и он сам. Что же мне делать, жить дальше и перевоспитывать или лучше разводиться? Света М. Город С.»

Что же можно сказать в данной ситуации Свете? Может быть, посочувствовать, что ей так не повезло с мужем? В самом деле, «ребенок семьи», опора — никакая, ходит по грибы. Инициативы никакой... Бедная девочка. Конечно, разводиться, что же еще — перевоспитывать бесполезно, поздно. Не так ли?

И все же давайте посмотрим на эту ситуацию чуть-чуть по-иному. Может быть, дело-то не совсем в муже — он нормальный, добрый, теплый и работающий человек, а в самой Свете. Ведь выбирала Света — можно предположить — не человека, а слугу и одновременно престижный предмет обстановки. Ведь если прислушаться к ее жалобам, окажется, что ее устроил бы человек, как две капли воды похожий на нее саму.

И не ощущается ли в этом некая душевная холодность и некое высокомерие? Все, кто не похожи на меня, не заслуживают доброго слова. Ведь в каждом слове Светы почти звучит чувство превосходства. «Я мол — вот такая, а ты — вот какой». И закрадывается странное подозрение — не для того ли она, и правда, вышла замуж за этого простого парня, чтобы постоянно это превосходство (ложное, впрочем) чувствовать и постоянно его за простоту шпынять. И постоянно чувствовать, что по сравнению с ним она намного выше, значительнее, активнее? Есть ли смысл в этом привычном самоутверждении, сравнении и сравнении с собой? При выраженной потребности в превосходстве такое сравнение не в пользу другого, естественно.

Проблема ролевых психосексуальных предпочтений (князь, хозяин, раб).

Существуют еще более тонкие проблемы, связанные с психосексуальным или психологическим взаимодействием. Эти проблемы не так легко распознать, потому что проявляются они всегда одинаково — это смутное, недовольство происходящим, раздражение, ощущение обманутости, душевного дискомфорта. У каждого из супругов возникает ощущение: что-то в отношениях не правильно, что-то «не так».

Специальные исследования показывают, что многим из нас свойственны бессознательные предпочте-

ния определенных ролевых позиций в общении с другими людьми. Кто-то из нас постоянно претендует на роль ХОЗЯИНА, кто-то на роль КНЯЗЯ (разница между хозяином и князем существенна — князь претендует на особый почет, почтение). Существует ориентация на роль СЛУГИ или РАБА (человека полностью зависимого, нуждающегося в опеке и руководстве). Существуют люди, которые чувствуют себя комфортно в основном в роли ЭКСПЕРИМЕНТАТОРА или СОЗЕРЦАТЕЛЯ. Кто-то претендует на роль ПАЖА, кто-то на роль ЛЮБОВНИКА. Наконец, есть ориентации на роли ПРОЙДОХИ (ПЛУТА) и ДРУГА, у кого-то есть потребность быть в роли РЕБЕНКА или ОТЦА. Понятно, что я перечислил мужские варианты ролей, каждому из этих мужских вариантов существуют соответствия в женских ролевых предпочтениях: есть женщины, предпочитающие быть ХОЗЯЙКАМИ, КНЯЖНАМИ, СЛУЖАНКАМИ, ЭКСПЕРИМЕНТАТОРАМИ, ЛЮБОВНИЦАМИ, МОШЕННИЦАМИ, МАТЕРЯМИ или ДОЧКАМИ. Есть и другие роли, мы назвали лишь некоторые.

Оказывается, что многим из нас хочется вести себя в соответствии с одной из перечисленных здесь ролей. И, естественно, нам хочется, чтобы нас воспринимали или принимали именно в этой роли. Если мы претендуем на роль КНЯЗЯ, мы требуем и ожидаем почтения, если на роль хозяина — послушания, на роль слуги — указаний, на роль друга — искренности, на роль экспериментатора — беспрекословного подчинения и т. д. Понятно, что огромное количество конфликтов будет возникать именно тогда, когда ОБА супруга претендуют не на взаимодополняющие, а на взаимоисключающие роли.

Так постоянно ссорятся КНЯЗЬ и КНЯГИНЯ (но КНЯГИНЯ и СЛУГА находят общий язык), с трудом понимают друг друга и постоянно ссорятся два человека, один из которых ориентирован быть ДРУГОМ, а второй — быть РЕБЕНКОМ, ОТЦОМ, МАТЕРЬЮ, ЛЮБОВНИЦЕЙ и т. д. Все это реальность, которая плохо поддается анализу, потому что мы не всегда можем точно определить и сформулировать для се-

бы хотя бы наши
мы их осознаем и
имать, чего нам
руга.
Нам не хватает
чтобы признавали
его претендуем,
мы, когда мы считае
знавали право на т
мелания и упреки
РОДИТЕЛЯ, ОТЦА,
И что интересн
я, была освоена
родной семье. И с
мской, основной
с которой мы св
дружескими, со стар
и. И часто оказ
же потеряло вид
и мило сердцу
бросить. Бывает
даже когда есть у
дверой, которую
зазем, ЧЕГО ОТ
ТАЦИЯ. Да, нам
роли СЛУГИ, ХО
именно сегодня н
т нас дружескоп
ить и повести себ
эмоционально, не с
идально мы осозна
и сейчас находи
т этого зависит
ислется ли они или
Помогите нам
ста двое молод
месте, он з
твенным

... в общении с до-
... стоянно претендуют
... КНЯЗЯ (разница
... — князь пр
... Существовать ори
... (человека пос
... в опеке и руко
... чувствуют себя
... на роль ПАЖА,
... есть ориен
... ДРУГА. у кого-то
... ЧКА или ОТЦА.
... варианты ролей,
... существуют со-
... отнениях: есть
... ХОЗЯЙКАМИ,
... ИМЕНТАТОРА-
... МАТЕРЯМИ
... называли лишь

... бы хотя бы наши ролевые предпочтения. Но когда
мы их осознаем и поймем, мы сразу начинаем по-
нимать, чего нам недостает в поведении нашего су-
пруга.

Нам не хватает именно дополнительности — того,
чтобы признавали наше превосходство, коли мы на
него претендуем, чтобы признавали право на капри-
зы, коли мы считаем себя внутренне РЕБЕНКОМ, при-
знавали право на то, чтобы мы делали выговоры, за-
мечания и упреки (если мы претендуем на роль
РОДИТЕЛЯ, ОТЦА, МАТЕРИ).

И что интересно, роль, которую мы себе присвои-
ли, была освоена уже давно в среде сверстников, в
родной семье. И с тех пор эта роль стала нашей при-
вычкой, основной МАНЕРОЙ поведения. Манерой,
с которой мы свыклись, как свыкаются со старыми
джинсами, со старым и любимым платьем и костю-
мом. И часто оказывается, что костюм этот или платье
уже потеряло вид, протерлось, но столь оно привыч-
но и мило сердцу, что жаль с ним расстаться, жаль
выбросить. Бывает, что мы надеваем его некстати,
даже когда есть уже новые вещи. Так же и с ролью,
манерой, которую мы сбсуждаем. Часто мы не учи-
тываем, ЧЕГО ОТ НАС ТРЕБУЕТ СЕГОДНЯШНЯЯ СИ-
ТУАЦИЯ. Да, нам привычно и уютно (так было всегда)
в роли СЛУГИ, ХОЗЯИНА или РЕБЕНКА. Но сегодня,
именно сегодня нашему близкому человеку хочется
от нас дружеского участия. Сможем ли мы это по-
нять и повести себя правильно и не привычно, не ав-
томатически, не стандартно? От того, насколько пра-
вильно мы осознаем уместность той роли, в которой
мы сейчас находимся, ее соответствие ситуации, —
от этого зависит и характер отношений, и то, разви-
ваются ли они или нет.

Гибкая автономия...

«Помогите нам разобраться» — в кабинете психо-
лога двое молодых супругов. Претензии высказывает
жена: «Пока он за мной ухаживал, мы все время бы-
ли вместе, он занимался только мной и нашими от-
ношениями. Но прошло три года, у нас родился ре-
бенок, и я чувствую, что муж все более от меня от-

дается. Пока он за мной ухаживал, он совсем не ходил в походы и бросил свою компанию спелеологов. А теперь каждые праздники и почти все выходные он — то на тренировке в пещерах, то в походе. А я остаюсь одна с ребенком — мне скучно, одиноко. Я начинаю думать, что мы разные люди и что нам уже незачем жить вместе».

Говорит муж: «Пока я ухаживал за Светой, мне казалось, что мир только в ней одной и что, кроме нее и наших отношений, мне ничего не будет нужно — так у нас все было хорошо. Но прошло время, мы поженились, и мне захотелось вернуться к тому, что мне грело душу до того, как я познакомился со Светой. Это спелеология — оказалось, что без своей компании и без пещер я не могу жить. Светка в пещеры лезть отказалась (реплика жены — «еще чего не хватало») и стала меня равновать к ребятам, к компании и к тому, что у меня есть какое-то дело, увлечение, а у нее нет. Я считаю, что семья — это не просто сидеть друг с другом бок о бок и заниматься только домашними делами. Я считаю, что у каждого супруга может быть какая-то область жизни, в которой он может быть сам по себе. Мне жаль, что Светлана не поддерживает моего увлечения и противопоставляет его семейной жизни... Я не считаю, что я должен в праздники сидеть с ней и развлекать и ублажать ее...»

Как мы видим, позиции полярны. Супруги не могут прийти к согласию. Снова мы встречаемся с разными типами уже знакомых нам ориентаций. Но кроме этого, в данном примере видится новый поворот нашей темы. Мы уже говорили о том, что у каждого из нас есть две основные потребности — потребность в симбиозе и растворении в другом, в полном отождествлении с другим (будь таким, как я) и потребность в автономии (быть самим собой, независимым). Говорили, что у разных людей эти две потребности выражены по-разному — у кого-то они выражены в одинаковой степени, у кого-то преобладает потребность в автономии и независимости (кот, кошка, коты гуляют сами по себе), а у кого-то преобладает

...потребность: чтобы друг
...отражал все
...практически не име
...нужно сказать, что та
...Сережей и
...назыв
...психологи и что
...возникает иллюзор
...похожи и что
...и мечты, планы
...выясняется, что у
...есть интересы за
...воспринимается
...семейных
...предательство. Мы
...себя
...форме челове
...Часто нам нуж
...Порой к та
...пределами семьи
...и у женщины
...муж возится по во
...друзьями в баню ил
...не сидит дома и
...не всегда можно пр
...вания.

Прочтем еще о
«Саша оказалс
...ается, что внешн
...то мы начинали
...Начинались как
...обвинения. Кажд
...ша отстаивал су
...тел никак уступ
...в том случае, ес
...мы к одному
...шей, я заметил
...то уколоть, э
...вить меня
...дал мне
...сча

потребность: чтобы другой полностью резонировал, полностью отражал все малейшие желания и прихоти и практически не имел своей жизни.

Нужно сказать, что та динамика отношений, которая описана Сережей и Светой, является нормальной, вполне обычной. Сначала, в периоде, который некоторые психологи называют «период щенячьего визга», возникает иллюзорное ощущение, что оба невероятно похожи и что совпадает практически все: чаяния и мечты, планы и интересы. Но проходит время, и выясняется, что у каждого (или хотя бы у одного) есть интересы за пределами семьи. И вот это часто воспринимается другим супругом как ПРЕДАТЕЛЬСТВО семейных отношений. На самом деле это не предательство. Мы настолько сложные существа, что не можем себя реализовать даже в такой сложной форме человеческих отношений, какой является семья. Часто нам нужны новые области для самореализации. Порой к таким новым формам реализации за пределами семьи стремится мужчина, но такое бывает и у женщины. Недовольство женщин тем, что муж возится по воскресеньям с машиной, идет с друзьями в баню или в лес по грибы, или на рыбалку, а не сидит дома и не помогает в стирке и готовке, не всегда можно признать имеющим серьезные основания.

Прочтем еще одно письмо.

«Саша оказался вспыльчивым человеком. Оказывается, что внешность часто бывает обманчивой. Часто мы начинали разговор, и он перерастал в ссору. Начинались какие-то непонятные разбирательства, обвинения. Каждый отстаивал свою точку зрения. Саша отстаивал сугубо мужскую точку зрения и не хотел никак уступить мне. Он настаивал на своем даже в том случае, если сам был в чем-то не прав. Ни разу мы к единому мнению не пришли. Наблюдая за Сашей, я заметила, что он все время пытался меня чем-то уколоть, задеть. Ему как будто нравилось поставить меня в неловкое положение. Например, он задал мне вопрос: «что такое счастье?!» Я сказала, что счастье — это знать, чувствовать, что ты любима че-

по веком, который сделает все, чтобы нам обоим было хорошо. Саша же в ответ улыбнулся и сказал, что у меня чисто женская психология. А вот для него любовь — это не главное, это игра, которую со временем можно забыть. Из его рассуждений выходило, что во всех бедах общества виноваты женщины. По его мнению, мужчин надо беречь и «лелеять», ведь они такие «слабые», «беззащитные». Я понимаю, мужчина достоин заботы и уважения, если это настоящий мужчина, во всех отношениях честный и благородный человек, который сумеет защитить себя и женщину, сумеет понять меня. А от Сашиних слов стало обидно за себя и за всех женщин. Ведь мужчина должен прежде всего уважать женщину за то, что она женщина. Надо уметь уступить женщине, уметь прощать ей ее слабости — такова уж их — женщин — природа. Недаром Карл Маркс любил в женщине именно слабость. Но Саша считал, что это все не так, что слабая женщина, наоборот, должна уступать мужчине... В конце концов наши споры привели к тому, что мы стали замечать друг у друга одни недостатки... С каждым днем мы становимся все более и более чужими, и я не понимаю, отчего это так. Видимо, Саша просто еще молод и не стал настоящим мужчиной.

Как же мне его переделать? С уважением Марина К.»

Что нам бросается в глаза при чтении этого письма? Наверное, то, что брак этих молодых ребят превратился в бой, в схватку, причем каждый считал своим долгом «уложить другого на обе лопатки». Это поведение обычно вызывается потребностью в самоутверждении. В самом деле, достаточно часто в школьные годы у многих из нас возникает некая привычка — стараться в любом споре одержать верх. Часто важно не столько выяснить истину и прийти к общему мнению, а во что бы то ни стало доказать: я прав... Получается, что речь идет о позиционной борьбе, в основе которой убеждение, возможно до конца не понимаемое, до конца не осознаваемое:

немного, но пу...
стнее и т. д.),
этого невысказан...
протест: да...
мы все равно...
мы превращаемся...
ребятишек, один...
дурак, а другой...
Если мы пригляди...
предвзятый...
Прим...
Ведь для...
жизненный сче...
не уменьшаетс...
ДА МЕНЯ — вот ес...
женщины, к...
любое поведени...
меня приним...
— вот предел...
детской, по...
Все скатыва...
беспомощная, п...
чего бы я ни...
К сожалению,
когда скрываетс...
что Марина...
теги, которые...
женского г...
заслуги.
дост...
при такой низк...
требова...
а ты дол...
еще важн...
ребят пл...
семейн...
любови, неоп...
ставит...
Тах...

«Я хоть немного, но лучше (умнее, изящнее, красивее, сильнее и т. д.), чем ты». Мы бессознательно читаем это невысказанное, и автоматически в нас рождается протест: даже зная, что по сути мы не правы, мы все равно будем доказывать свою правоту. Мы превращаемся в эти моменты в двух маленьких ребятишек, один из которых говорит: я умный, а ты дурак, а другой в ответ говорит те же самые слова.

Если мы приглядимся к аргументации Марины, то заметим предвзятый и искусственный характер ее доказательств. Примечательно при этом ее понимание любви. Ведь для Марины любовь — ЭТО какой-то пожизненный счет в эмоциональном банке, который не уменьшается, как бы она себя ни вела. ВСЕ ДЛЯ МЕНЯ — вот ее понимание любви. Все для меня, слабой женщины, которая имеет право на капризы, на любое поведение. «Если ты меня любишь, ты должен меня принимать любой и принимать во мне все» — вот предельное выражение этой, увы, нередкой, детской, по существу, позиции потребителя в браке. Все скатывается к форме отношений: я слабая и беспомощная, поэтому ты должен делать для меня все, чего бы я ни попросила...

К сожалению, за этой демонстрируемой слабостью иногда скрывается волк в овечьей шкуре. Возможно, что Марина не совсем права, ссылаясь на привилегии, которые ей принадлежат как представительнице женского пола. В этом нет ни грамма ее собственной заслуги. Это называется «кичиться несуществующими достоинствами». Но легко заметить, что при такой низкой требовательности к себе она довольно требовательна к другому: я могу себе позволить, а ты должен...

И еще важная для нас вещь. Оказывается, что эти двое ребят плохо знают, в чем смысл брака, в чем смысл семейного взаимодействия. Для них, в силу юности, неопытности, наивности и черточек властолюбия, присущих каждому, смысл брака — это поставить другого «на колени», заставить подчиниться. Так все-таки в чем же смысл брака, если не идти на

поводу у расхожей истины, что смысл брака — в любви? (А если ее нет, то что же — расходиться в разные стороны? А если она уменьшилась, что делать?)

Не хотелось бы давать никаких рецептов. Каждый из нас на этот вопрос — о смысле брака — может дать свой собственный ответ, исходя из своих взглядов и принципов. Скажем только, что для многих зрелых людей смысл брака отнюдь не только в любви. Впрочем, даже сама любовь понимается людьми более зрелыми совсем не так, как это понимают наши герои, которые в принципе больше говорят о ней, нежели ее чувствуют и согласно ей поступают.

И еще важный аспект: ведь каждый из этих ребят ощущает другого как свою собственность, некий предмет. Это все очень обидно...

Мы видим теперь, что за теми или иными кризисами в жизни семьи, супружескими конфликтами стоят различия в воспринятых традициях, культуре отношений, ценностях, которые человек вынес из семьи, дома, где он рос и воспитывался. Мы часто считаем свою систему ценностей единственно правильной и пытаемся переделать другого на свой лад, считая его взгляды «несовременными», «глупыми» или «ненормальными». Причем каждый из нас может привести примеры десятка людей, придерживающихся НАШИХ воззрений на семейную жизнь, и именно это еще больше убеждает нас в нашей правоте. (Как мы помним, Марина даже упоминает К. Маркса, который, кстати, понимал слабость совершенно иначе, чем это пытается в запале приписать ему Марина.)

Понятно, что при той или иной социальной традиции совершенно различно складываются психосексуальные отношения. При традиционных ориентациях, при том, что эмоциональные отношения не играют особенно большой роли, решающего значения, вопрос о взаимной сексуальной удовлетворенности даже не ставится. И поэтому считается, что мужчина должен получать в этих отношениях сексуальное удовлетворение, а женщина — не обязательно. Поэтому и сценарии психосексуального взаимодействия в таких парах часто бывают упрощенными, «бед-

ными, ориентированным
просто. Именно в таких
самом деле, в ситуа
он имеет право на
отношение к др
обслуживающему перс
той ситуации принима
ый характер. То же, п
стального взаимодейст

Совсем по-другому
отношения при вт
при ориентац
начала отношения
освоениях, что дало
такой брак
отношениях признает
на получение полной
дений и эмоций и
обслуживания»
чувственность разде
и признается равенс
установки на различ
ий существует уст
ходство пережива
тологии и физиоло
чения.

И вполне мож
сейчас прочтем, пр
ся, и возникла по
ориентирован тол
ном поведении. И
переменились, из
тогда без всякого
к той сексуально
чина.

«Мне 25 лет,
Сыну нашему 3
ной жизни я
любим

ными», ориентированными только на одного из партнеров. Именно в таких случаях некоторые исследователи говорят даже о «сексуальном обслуживании». В самом деле, в ситуации бытового обслуживания клиент имеет право на каприз, на недовольство, внутренне он ориентирован на то, что «клиент» всегда прав, и отношение к другому в этой ситуации как к обслуживающему персоналу. То есть отношения в этой ситуации принимают безличный, формализованный характер. То же, похоже, и в ситуации психосексуального взаимодействия в традиционном браке.

Совсем по-другому складываются психосексуальные отношения при второй из описанных ниже ориентаций — при ориентации современной. Здесь с самого начала отношения строятся на более «паритетных» основаниях, что дало возможность некоторым ученым называть такой брак «эгалитарным» браком. В таких отношениях признается право каждого из супругов на получение полной гаммы психосексуальных ощущений и эмоций и невозможны ситуации «сексуального обслуживания». Именно здесь признается искусственность разделения на «мужское» и «женское» и признается равенство в высшем смысле — вместо установки на различие и подчеркивание этих различий существует установка на общность проблем и сходство переживаний, несмотря на отличие в психологии и физиологии, не имеющих решающего значения.

И вполне может быть, что письмо, которое мы сейчас прочтем, проблема, которая в нем описывается, и возникла потому, что мужчина в этом браке ориентирован только на себя в своем психосексуальном поведении. И возможно, если бы его установки переменились, изменился и его образ поведения, и тогда без всякого лечения можно было бы прийти к той сексуальной гармонии, о которой мечтает женщина.

«Мне 25 лет, мы с мужем геологи, женаты 4 года. Сыну нашему 3 года. Никаких особых чувств в интимной жизни я не испытываю. Семья у нас дружная, любим друг друга, всем обеспечены. Но после каж-

дой ночи с любимым человеком я встаю усталая и разбитая, хотя у меня страстное влечение к мужу. Но когда происходит половой акт, я чувствую себя униженной и пристыженной, хотя знаю, что это самое прекрасное чувство между мужчиной и женщиной (так по книгам). А теперь я со страхом ожидаю приближения ночи. Я здорова, брак по любви, муж у меня — первый мужчина, но... Помогите мне...

Т. И.»

В данном случае сталкиваются и бунтуют, борются друг с другом две традиции — современная и уходящая. Для того чтобы эти два традиционных склада жизни были ярче увидены, покажем, как по-разному представители той и другой традиции относятся к различным аспектам семейных отношений и семейной жизни.

Брак традиционный

1. Хозяйство. Женщина занимается домом, хозяйством, мужчина зарабатывает, делает карьеру.

2. Дети. Чем больше детей, тем лучше.

3. Воспитание. Мужчина наказывает, применяя и телесные наказания, женщина воспитывает лаской и занимается воспитанием по преимуществу. Ребенок должен следовать родительскому выбору в профессиональном самоопределении.

4. Финансы. Добытчик —

Брак современный

Домашние дела делятся справедливо, участвует каждый, карьеру делают оба или по решению обоих — женщина, мужчина может нести большую часть семейных нагрузок. Супруги могут иметь столько детей, сколько смогут прокормить и воспитать.

Телесные наказания недопустимы, участвуют в воспитании оба. Учитываются интересы и способности ребенка.

Зарабатывают и подра-

...жена распоряжает-
...трагедии, которые да-
...муж.
...Родство. Глава се-
...— муж

...Друг. Супруги разв-
...ются вместе, либо м-
...может развлекаться
...а жена в это вр-
...должна быть дома.
...Интересы. Супруги
...крат в основном по-
...му домашних и се-
...за забот.

1. Семейная атмос-
...Тяготу и нежность
...от в семейные от-
...ни жена, муж
...себе позволить бы-
...бым.
2. Нравы. Жестко н-
...звучается в основн-
...ведение женщины
...может себе по-
...разные «вольности»

После этой т-
...мы и ссоримся
...пьемся своего
...тому типу о-
...естественным»
...кого из нас э-
...шений, а
...тип

муж, жена распоряжается деньгами, которые дает муж.

5. Лидерство. Глава семьи — муж.

6. Досуг. Супруги развлекаются вместе, либо муж может развлекаться вне дома, а жена в это время должна быть дома.

7. Интересы. Супруги говорят в основном по поводу домашних и семейных забот.

8. Семейная атмосфера. Теплоту и нежность вносит в семейные отношения жена, муж может себе позволить быть грубым.

9. Нравы. Жестко контролируется в основном поведение женщины, муж может себе позволить разные «вольности».

батывают оба, по возможности каждый вносит в бюджет сколько может. Распоряжаются совместно.

У каждого своя сфера, где он — лидер, авторитет, основные решения принимаются совместно.

Муж и жена могут развлекаться каждый по своему усмотрению — хотя вместе, хотя порознь.

Помимо семейных проблем, обсуждаются увлечения, производственные вопросы, вопросы политики и т. д.

Супруги ожидают друг от друга равного вклада в смысле создания атмосферы теплоты, грубость в отношениях недопустима.

Каждый должен отвечать за свои поступки, если муж заводит роман на стороне, жена имеет право на «ответный ход». Или же оба соблюдают верность.

После этой таблицы нам легче понять, что часто мы и ссоримся и конфликтуем именно потому, что пытаемся своего супруга или свою супругу принудить к тому типу отношений, который для нас кажется «естественным», единственно возможным. Но для одного из нас это первый тип брака, первый тип отношений, а для другого — второй тип брака и второй тип отношений. Понятно, что в традиционном браке

возможно гораздо меньшее сходство мировоззренческих установок и позиций, потому что общение супругов касается в основном семейных проблем. Атмосфера в таком традиционном браке более деловая, часто менее эмоциональная. Во втором типе брака атмосфера обычно более сердечная и отношения скорее дружеские.

О супружеских изменах

Измена почти всегда сначала происходит в воображении. Она «проигрывается» не раз и не два. То, что сначала кажется невероятным, со временем может стать реальностью. Так бывает чаще всего. Но встречаются и «импульсивные измены» — ситуации, которые возникают внезапно для самого человека, такое бывает у людей с развитой чувственностью, легкой возбудимостью, недостаточным знанием себя и недостаточно выработанными тормозами. Особенно часто такое происходит под влиянием наркотиков и алкоголя, токсических веществ, ибо именно в этих случаях почти полностью снимается сознание и возможность отдавать себе отчет в своих поступках, начинает бушевать инстинктивное Я, подкорковые структуры... Но, повторим, сейчас мы говорим о других видах измен — измен медленно подготавливаемых.

Специалисты считают, что не так уж страшно отпускать друг друга на курорт — про курортные интрижки больше ходит анекдотов, чем что-то происходит на самом деле... Оказывается, что большую угрозу браку может представлять пресловутый СЛУЖЕБНЫЙ РОМАН. Дело в том, что каждый из нас на работе и психологически и внешне подтягивается. На работе у нас часто ВСЕ другое — и походка, и интонации. Часто оказывается, что мы на работе более деловиты и вежливы, более разумны и внимательны к другим (потому что за нами так или иначе наблюдают МНОГИЕ), чем дома. Дома мы позволяем себе расслабиться, быть небрежными, менее вежливыми и менее подтянутыми — в любом смысле. Кроме того, через некоторое время после свадьбы — иногда это через год-два супружества — почти каждый из нас ПЕРЕСТАЕТ вести себя так, как вел

...бы. То есть перестает
...так бывает часто. В
...из нас в таком те
...сохраняется. И вот эт
...профессиональный соб
...как раз будет вести
...значительно. То есть будет
...любленный. Точно
...жалост
...сочувствия, соблазнитель
...себя так, что
...Кроме того, в ря
...могда может сослуж
...иногда считается,
...любит женщину,
...другой женщине
...считается, что
...любит мужа, не м
...И то и другое не
...ведь не все этажи
...ностью согласова
...нашего Я в
...к другому че
...половое вле
...у мужчины. Ча
...и нежности, по
...женщиной (муж
...впечатление. Проф
...она хочет разве
...будет «сочувствоват
...не ценит: «тако
...будет лицо
...обычно ведет
...благосклонности ж
...стороны жены ув
...считать, что
...возникает, —
...специальны
...да в н

до свадьбы. То есть перестает вести себя по-доброму, предупредительно, ласково. Конечно, это касается не всех, но так бывает часто. В то же время потребность у каждого из нас в таком теплом и бережном отношении сохраняется. И вот это самое главное. Потому, что Профессиональный соблазнитель, ловец приключений как раз будет вести себя сначала вежливо и деликатно. То есть будет вести себя как романтический влюбленный. Точно такую же маску или же маску сочувствия, жалости может надеть и «злая разлучница», соблазнительница. Когда нам нужно, мы можем вести себя так, что ни один комар не подточит носа. Кроме того, в ряде случаев плохую службу нам иногда может сослужить следующее обстоятельство — иногда считается, что если мужчина по-настоящему любит женщину, жену, то его не может потянуть к другой женщине. То же и в отношении женщин — считается, что женщину, которая по-настоящему любит мужа, не может потянуть к другому мужчине. И то и другое не всегда верно.

Ведь не все этажи нашего сложного внутреннего Я полностью согласованы друг с другом. На одном из «этажей» нашего Я вполне может возникнуть сильное влечение к другому человеку. Это может быть не обязательно половое влечение, хотя такое встречается, и чаще у мужчины. Часто это потребность в уважении, ласке и нежности, потребность нравиться, чувствовать себя женщиной (мужиной), потребность производить впечатление. Профессиональная соблазнительница, если она хочет развести мужчину и женить его на себе, будет «сочувствовать» тому, что жена его не понимает и не ценит: «такого человека посылать за картошкой», — будет лицемерно повторять она... Так же хитро обычно ведет себя и мужчина, если добивается благосклонности женщины. Иногда ему не хватает со стороны жены уважения, признания, и тогда он начинает считать, что другая женщина все это сможет ему дать. Но чаще всего такое впечатление, если оно возникает, — иллюзия. Потому что (как показывают специальные исследования) отношения после развода в новом браке зачастую начинают полностью повто-

рять то, что было в первом браке. Кроме того, когда речь идет об измене, надо себе представлять, что чаще всего идут на эти отношения и являются их инициаторами люди, которые вовсе не ищут в другом нового супруга, они ищут новый предмет для удовольствия и развлечений.

Мы должны хорошо себе представлять, что есть секс-маны и секс-дамы, для которых поиск все новых и новых партнеров является болезненной формой поиска удовольствия (которого они никогда не имеют) или болезненной формой самоутверждения. Кроме того, специальные исследования показывают, что измена мужчины и измена женщины — это вещи совершенно различные.

Как правило, измена мужчины — вещь не очень серьезная. Мужчина может вполне пойти на половой контакт с женщиной, которую он не любит и не уважает. В этом контакте он просто реализует свой половой инстинкт — и ничего больше. Здесь чаще нет душевного, духовного контакта — есть безличный контакт, подобно контакту, который возникает у женщины легкого поведения и ее клиента.

Все это чрезвычайно трудно понять женщине, которая не знает похожих переживаний. Любовь женщины, чувство женщины имеет обычно более гармоничный и целостный характер. Для женщины пойти просто на сексуальный контакт ради удовлетворения полового инстинкта, полового желания — редкое исключение. Чувство женщины — это сложный сплав уважения, любви, желания. Специальные исследования мужчин и женщин, которые шли на внебрачные связи, показали те закономерности, о которых мы сейчас говорим. Оказалось, что подобные измены мужчин, хотя их можно осуждать с моральной стороны, обычно не угрожают стабильности брака и не должны восприниматься именно так, что муж «разлюбил», и т. д. Как ни больно с этим смириться, иногда мужчина может пойти на чисто половой, безэмоциональный контакт с женщиной, при искренней любви к своей жене. Но оказалось, что такого почти не бывает у женщин. За редкими исключениями, если жен-

Женщина идет на внебрачную связь, — это очень серьезно. Это значит, что брак стал уже чисто формальным и с новым возлюбленным ее уже связывают настоящие (по ее мнению) отношения, любовные отношения. Но как уже говорилось, есть и исключения. Женщина может пойти на контакт с другим человеком без каких-либо особых чувств, если она хочет, допустим, отомстить мужу за его измену. Женщина может пойти на внебрачную связь для самопроверки, допустим, у нее с мужем проблемы в сексуальных отношениях, и она сомневается, кто виноват в этом — муж или она сама. Правда, следует сказать, что такие самопроверки чаще всего бессмысленны, если не вредны. Потому что выясняется, как это ни прискорбно, что дело в самой женщине. А если быть более точным — в тех отношениях, которые сложились между мужем и женой и в которых не хватает тонкого взаимопонимания. Некоторые молодые пары считают, что все проблемы можно решить, если усвоить технику секса при изменении поз и позиций при близости. Здесь нет возможности входить в обсуждение этих проблем, но важно подчеркнуть, что значение всего этого явно переоценивается и в то же время явно недооценивается множество моментов, связанных с психологической тонкой тканью взаимоотношений, характер которых иногда стараются передать такими словами, как верность, нежность, доверие...

Иногда и мужчина и женщина идут на внебрачную связь от скуки, от усталости, для развлечения, но иногда здесь имеет место очень важный мотив. Это мотив — соперничества. Иногда зависть и желание быть «не хуже подружки» также может поспособствовать тому, что женщина откликнется на настойчивое приглашение «пойти посмотреть видео». Отвращение к себе, которое после таких романов в той или иной степени испытывает всякий нормальный человек, мы легко топим в демагогии, обеляя себя и делая вид, что «ничего особенного» не случилось. Каждый раз это удается нам все легче. Но возможно также, что после каждого раза мы все больше изменяем самим себе.

СУПРУЖЕСТВО И МИФЫ

Попробуем проследить, как влияют те или иные догматические воззрения и мифы на атмосферу в молодой семье. Речь в данном случае будет идти о воззрениях, связанных с психосексуальными отношениями.

Первый крупный миф, который мы здесь встречаем, который «загораживает нам дорогу», это миф о главной и определяющей роли сексуального общения, сексуальной гармонии для стабильности брака и для супружеской совместимости. Дело в том, что носителями этого мифа телега ставится впереди лошади. Считается, что на тесном, гармоничном сексуальном взаимодействии, на сексуальной гармонии можно построить и весь брак, что если будет это, то будет и все остальное. Интересно заметить, что этот миф опровергается многими фактами: Артур Хейли в своем романе «Аэропорт» как раз показывает, что двое супругов, идеально друг другу подходящие в сексуальном плане, гордящиеся этим, медленно и верно, на протяжении почти трех десятков лет идут к взаимному эмоциональному, человеческому отчуждению. И оказывается, что это отчуждение — в какой-то степени закономерное следствие их слишком завышенного внимания к сексуальным отношениям как к «общему знаменателю», как к «волшебной палочке». В связи с этим мифом мне вспоминаются две ситуации.

Первая — письмо, написанное в редакцию одной молодой женщиной. Она пишет: «Помогите мне, я не знаю, что делать. За последнее время у меня было трое мужчин, но все они оказались импотентами. И жалко их — ведь совсем молодые ребята. И страшно становится за советских ребят — то ли пестициды виноваты, то ли радиация, — куда деваются настоящие мужчины, которые были раньше?..» Женщина считает, что достаточно молодому мужчине оказаться в ситуации интимной близости, как все должно пойти «само собой». На самом же деле это заблуждение. Уже в письме этой женщины проявляется ее «экзаменационная» установка. Возможно, что так или иначе эта

установка отражалась и на поведении этой женщины. И здесь важно учитывать, что такая позиция для отношений, особенно для интимных отношений, пагубна. Кроме того, диагноз «импотенция», который столь легко ставит наша собеседница, чрезмерен — речь может идти только о небольшом срыве, который может, кстати, определяться и тем, что молодые мужчины давно не имели близости с женщиной, ведь при такой ситуации сокращается продолжительность полового акта, часто он происходит почти мгновенно. Именно это и могло быть расценено как импотенция. Интересно, что женщина в полном соответствии с установками догматического сознания считает виноватыми мужчин. В то же время вполне возможно, что причина в ней самой, а если быть более точным — в той атмосфере взаимодействия, которая сложилась... Легко понять, что ситуация, о которой идет речь, ситуация крайне дегуманизированных, безличных отношений, при которых сексуальное взаимодействие становится СУПЕРЦЕННОСТЬЮ, предметом престижа, основным и самооценным занятием.

Вторая ситуация из жизни. Женщина 24 лет после развода ищет себе мужа. Для этого всех претендентов «в мужья» она проводит «через постель». Свое поведение она объясняет тем, что в первый раз, когда она вступила в брак, у нее сексуальные отношения с мужем не сложились, и теперь она хочет выбрать уже наверняка, со знанием дела.

Ошибка этой женщины в том, кстати у нее ребенок от первого брака, что она не попыталась найти гармонии с мужем, обратившись к врачам и специалистам. Весьма велика вероятность, что и в данном случае дело совсем не в муже, а в ней самой, в характере сложившихся между ними отношений, которые не позволили им решить эту проблему. Если бы и в том и в другом случае женщины не возводили эту проблему в «квадрат», и не делали бы ее «главной» в супружестве, и хотели бы действительно ее решения, то вполне возможно, что проблема была бы решена с первым же мужчиной.

Дело в том, что сексуальные отношения не даны,

а ЗАДАНЫ. Это не то, что ДАЕТСЯ сразу, как вещь, это скорее больше похоже на домашнее задание, которое можно и нужно выполнить. И обычная, весьма распространенная ситуация — к гармонии в сексуальных отношениях двое через срывы и неудачи идут ГОДАМИ. Ничего нет необычного в том, что к сексуальной гармонии двое супругов приходят на третий, пятый год супружества, часто к тридцати годам, когда уже появится один или два ребенка...

Для нас будет важно еще подчеркнуть, что завышение значимости именно сексуальной, чувственной, физиологической стороны отношений ведет к резкой недооценке эмоциональной ткани отношений, личности другого, умения считаться с его чувствами и желаниями не только в ситуации интимной близости, а и за ее пределами.

В самом деле, не так уж часто на вопрос о том, бывают ли у вас конфликты во время интимной близости, двое отвечают: «Какие конфликты — все прекрасно, но как только мы встаем — тут все и начинается...» Приведенный выше тест как раз и показывает, готовы ли мы к тому, чтобы была достигнута именно психологическая совместимость, от которой совместимость сексуальная часто является лишь производной.

Важно еще сказать, что по данным специальных исследований среди тех женщин, которые были удовлетворены интимными отношениями со своими мужьями, было немало таких, которые считали себя несчастными и собирались развестись. Это в какой-то мере подтверждает, что само по себе достижение сексуальной гармонии — вещь в принципе важная, часто необходимая, но вовсе не обязательная для счастливого супружества.

Понятно, что если преувеличение значимости сексуальной жизни и сексуальной стороны отношений может привести к супружеской дисгармонии, столь же неблагоприятно может быть и игнорирование существования сексуальной стороны отношений.

Ряд исследователей в частности отмечают, что если родители запрещают детям в возрасте от 5 до 12 лет играть в такие игры, как «дочки-матери», «док-

в которых дети ро-
и т. д. или же
в этих играх, свя-
что такие игры
«недостойный» ха-
что развитию и
к тому, что разви-
затормаживается и
случаях часто воз-
развитии, и
состоянии
отношен-
и запретны
описанн
о том
для
переживани
и стра
большую часть
«пос
Именно с таким о
предель
интимной близос
«давай, по
и «главное —
может быть осо
областью челове
остается
ин
многими
Таким
это неч
носителя
сказать
Специальные и
странах, где такие
десятки гос
находились бо
обходился
ней особого см
удач

тора», в которых дети раздевают и осматривают друг друга, и т. д., или жестоко высмеивают детей за участие в этих играх, связывая это с распущенностью, считая, что такие игры носят явно порочный, «грязный», «недостойный» характер, — все это может привести к тому, что развитие естественной сексуальности затормаживается или задерживается. Именно в этих случаях часто возникает задержка в психосексуальном развитии, и это приводит к тому, что уже во взрослом состоянии сохраняется отношение к сфере интимных отношений, как к чему-то вредному, постыдному и запретно грязному. Самые драматические случаи, описанные в специальной литературе, свидетельствуют о том, что некоторые мужчины и женщины открывают для себя мир тонких сексуальных эмоций и переживаний, свободных от чувства вины, и униженности, и страха, в ...50, 60 лет, и таким образом большую часть жизни проводят в превратном представлении о «постыдности» подобных отношений.

Именно с таким отношением к сексуальной сфере коррелирует предельно неумелое поведение в ситуации интимной близости. Основная доминанта здесь у женщины: «давай побыстрее, если тебе это так уж нужно» и «главное — чтоб не забеременеть». То, что это может быть особой, очень сложной и многогранной областью человеческого общения, при этом типе отношений остается совершенно неизвестно. Это самообкрадывание иногда жестоко мстит в последующие годы многими сожалениями об упущенных возможностях. Таким образом, миф о том, что сексуальное — это нечто «постыдное и грязное», часто мстит его носителям и проповедникам. Но здесь необходимо сказать еще несколько слов о том, что не стоит кренить корабль и в другую сторону.

Специальные исследования показали, что во всех странах, где такие исследования проводились (а это были десятки государств во многих странах света), всегда находились женщины и мужчины, которые легко обходились без сексуальной жизни, не видели в ней особого смысла и, несмотря на это, считали свой брак удачным, а себя счастливыми. Более того, спе-

циальные исследования показали, что существует много мужчин и женщин, которые ждут момента, когда их сексуальные влечения с возрастом сделаются менее настоящими, и тогда они со вздохом отказываются вообще от сексуальной жизни, от сексуальных отношений. Мне не раз приходилось встречаться с мужчинами и женщинами, которые говорили: теперь ЭТО меня больше не будет отвлекать от заботы о детях, от заботы о внуках, не будет мешать полноценной работе. Для многих из нас, особенно для тех, кто считает, что все люди «примерно одинаковы», покажутся невероятными факты исследований, в которых было установлено, что есть мужчины, которые за всю жизнь всего дважды вступали в интимные отношения, и были весьма довольны этим, и не требовали большего.

ЕЩЕ О МИФАХ

Собственно говоря, проблема часто даже не в том, что мы создаем тот или иной миф. Проблема в том, что мы можем всю сознательную жизнь прожить под влиянием мифа, навязанного нам другими. Или еще иначе — миф, некритически нами воспринятый, может надолго испортить нашу собственную жизнь. К числу таких мифических представлений, вокруг которых возникает очень много проблем, относится, например, миф о девственности. Считается, что если у девушки никого не было и она девственна, то это ГАРАНТИЯ того, что она будет верной женой. Но на самом деле здесь очень много проблем, дело же не в анатомической девственности, можно быть девственной физически и совершенно развращенной и разнузданной морально. Кроме того, оказывается, существует несколько десятков анатомических вариантов строения девственной плевы — существует такое строение, при котором определить девственность вообще нельзя, потому что при первых сношениях нет ни боли, ни крови. Бывают противоположные ситуации — девственная плева так устроена, что при-

...ли, что существуют
...которые ждут момента
...с возрастом сделают
...гда они со временем
...ще от сексуальности
...й. Мне не раз приходилось
...ами и женщинами
...на больше не будет
...работы о внуках, не
...е. Для многих из
...ет, что все люди
...евероятными фак-
...новлено, что есть
...о дважды вступа-
...есьма довольны

...аже не в том,
...блема в том,
...прожить под
...и. Или еще
...нятый, мо-
...ую жизнь.
...вокруг ко-
...относится,
...что если
...а, то это
...ой. Но на
...дело же
...ыть дев-
...енной и
...ивается,
...вари-
...ет та-
...нность
...ениях
...е си-
...при-

...одится делать хирургическую операцию для того,
...чтобы половая жизнь была возможна. Интересно, что
...в некоторых странах у примитивных народов ранее
...были специальные мужчины, которые занимались
...дефлорацией девственниц (дефлораторы). В этом
...был свой смысл — молодой муж не должен был
...«сдавать экзамен». Если при первом контакте де-
...вушка испытывала боль, то злость и неприятные чув-
...ства обращались на дефлоратора, а не на мужа. Кро-
...ме того, у ряда народностей для дефлорации исполь-
...зовался специальный (каменный, деревянный, рези-
...новый, кожаный) искусственный половой член. Об
...этом мифе приходится говорить именно потому, что
...некоторые мужчины, установив, что у жены не было
...при первом контакте боли и крови (а это возможно
...еще и тогда, когда девушка занималась спортом),
...считают ее «гнусной обманщицей» и навсегда зачис-
...ляют ее в испорченные. Иногда это становится свое-
...образным «семейным мифом» — почти ежедневно
...ее в этом упрекает не только муж, но и остальные
...члены семьи («в такую порядочную семью тебя та-
...кую взяли, а ты, неблагодарная...»).

Не менее сильно отравляет семейную жизнь сле-
...дующий миф — «поскольку мы самые родные и близ-
...кие друг другу люди, мы должны знать друг о друге
...ВСЕ-ВСЕ-ВСЕ». Под этим соусом некоторые молодые
...мужчины и некоторые молодые женщины исподволь,
...под благоприятным предлогом начинают выпраши-
...вать о том, занимался ли супруг онанизмом (мастур-
...бацией), сколько у него (у нее) было партнеров (до
...меня), что происходило и как с каждым из партнеров.
...И т. д. и т. п. Быть слишком и буквально откровенным
...в данной ситуации по меньшей мере глупо и непре-
...дусмотрительно. Даже при жгучем интересе, даже
...при настойчивых расспросах лучше сохранять неко-
...торые покровы и никогда их не сбрасывать. Лучше
...отвечать уклончиво и ссылаться на плохую память,
...нежели говорить правду. Слишком много примеров
...того, как излишняя откровенность приводила ко мно-
...жеству ненужных, тяжелых переживаний и тяжелых
...проблем.

Расскажет об этих ситуациях женщина — мужчина будет очень сильно мучиться, считая, что, возможно, с другим было лучше, и это может привести к многолетнему отчуждению, к разводу, к ревности и подозрениям, к внутренним мучениям. И особенно будут сильными эти переживания, если мужчина не уверен в себе, если сексуальные отношения не складываются...

Расскажет об этих ситуациях мужчина — подобными переживаниями может много лет будет мучиться женщина, сравнивая себя, ревнуя, опасаясь повторения... В подобных ситуациях, видимо, лучше стоять «на смерть», как бы ни был настойчив партнер. Мне приходилось сталкиваться с ситуациями, когда муж, точно узнав об измене жены, заставлял ее под тем предлогом, что «если не расскажешь — развод», рассказать все подробности. Понятно, что это еще более усугубило ситуацию, обострило ее.

Еще один достаточно опасный миф — это миф о безличном характере половой жизни, точнее говоря, об ее техническом характере. «Техника в сексуальном взаимодействии — это все» — вот формула этого мифа. Производными именно от этого мифа являются утверждения об определяющем значении многообразия позиций при половом сношении, об определяющем и важном значении размера полового члена, времени полового сношения (чем длительнее, тем лучше, и чем чаще, тем лучше, и т. д.). Обычно этот миф зиждется на том, что девушка или парень рано начинают половую жизнь, которая приобретает беспорядочный характер. Сексуальные отношения возникают через минуты или часы после знакомства. Для нас важно отметить, что в таком случае не могут возникнуть чувства, потому что ЧУВСТВА — это закон психологии — созревают медленно. Быстро же, скоропечно возникают страсти, аффекты, эмоции. Быстро, практически мгновенно, возникает половое желание, половое любопытство, потребность испытать удовольствие, потребность освободиться от сексуального напряжения. И вот, если молодой человек или девушка привыкают именно к такому характеру от-

ношений, то вполне возможно, что эту свою установку они перенесут и на отношения в браке.

Гипертрофированное отношение к «технике» предполагает обычно недооценку тонких переживаний и эмоций. Существуют молодые мужчины и молодые женщины, которые, исходя из такого понимания мира сексуальности, пытаются именно так «лечить» все нарушения в супружеских отношениях. Если возникают конфликты и недовольство друг другом, те или иные проблемы с детьми или в финансовой сфере — и на это один из супругов отвечает усовершенствованием «техники» сексуальных отношений. Как уже упоминалось, к сексуальной гармонии молодые супруги идут порой годами. Но часто оказывается, что ничуть не приближают ее применение различных напитков, позиций, увеличение времени продолжительности актов, применение специальных дополнительных приспособлений и т. д. В чем же дело? А дело в том, что в данном случае подход чисто механический. Как будто мы сами и наш муж — это некий механизм, который можно подкрутить и усовершенствовать. Но что-то в каждом из нас бессознательно противится данному подходу. многочасовые, изнурительные сексуальные марафоны, при которых некоторые чудачки даже умудряются смотреть телевизор или читать книги и газеты, ничуть не прибавляют радости. В чем же дело? А дело в том, что наша человеческая природа сопротивляется механическому бездушному отношению.

Очень многие молодые женщины и молодые мужчины с охотой читают пособия по «технике современного секса», с охотой идут советоваться к врачам-сексопатологам... И что же? Иногда они позже приходят с жалобами — «вот муж (жена) прочитал руководство (стал делать так, как вы советовали), а я лежу, и мне скучно, я знаю все до запятой, я знаю, что будет дальше, и все, что он делает, меня не заводит, потому что я чувствую, что все это он делает без огня, без души, механически. Например, он прочитал, что нужно ласкать грудь женщины, что у женщины это очень важное место. Вот он и водит рукой по

одной груди, мне уже неприятно, надоело, больно, а он все водит и водит»... При всей внешней анекдотичности такого рассказа он нас не должен уводить в сторону — проблема существует, и она заключается в том, что интимные отношения в супружестве не должны быть «сексуальным дежурством», «отбыванием повинности», «сексуальным обслуживанием».

Гипертрофированное отношение к технике, примат техники над всем остальным вполне способны привести к распаду отношений, к созданию опасной иллюзии, что ВСЕ БЛАГОПОЛУЧНО. Примером этому служит ситуация с молодым 24-летним мужчиной, который оказался у меня на приеме. Что его привело ко мне? До своего брака он имел множество женщин. Он считал себя асом в сексуальных отношениях, «половым спортсменом» и даже хвастался тем, «что мной все женщины всегда были довольны». Но, женившись, он ничего не смог сделать со своей женой, хотя применял всю свою «технику».

Думается, что внутренний психологический барьер, который возникал у молодой женщины, был связан не только с хвастливыми рассказами молодого мужчины о его дон-жуанских похождениях, но и с тем, что она чувствовала пустоту и «невсамделишность», искусственность именно технологического характера отношений ее мужа к ней, к сексуальной сфере как к сфере чисто «технического творчества». И именно это ощущение заставляло ее, подобно цветку, закрываться и защищаться внутренней невовлеченностью в сексуальные отношения, бессознательным торможением сексуальных эмоций.

Но мы не должны бросаться и в другую крайность, считая, что определенные знания могут помешать и что «природа сама все подскажет», что раньше «наши предки книжек не читали, а все равно хорошо жили». Это иллюзия. В семьях ранее было очень много проблем, связанных с сексуальным общением, но о них даже думать не смели, они признавались как бы не существующими. И ханжеская мораль часто служила просто для прикрытия безобразий, которые творились в семье.

Конечно, какие-то знания, за которыми непременно должен стоять определенный интерес к этой стороне жизни, необходимы, потому что без интереса все будет рутиной и обычным натаскиванием. И в то же время мы предупреждаем об излишней фетишизации характеристик, связанных с чисто КОЛИЧЕСТВЕННЫМИ измерениями — длиной полового члена, глубиной влагалища, продолжительностью полового акта и т. д. Подобное понимание того сложного процесса психосексуального взаимодействия, которое разворачивается при интимной близости, страдает схематичностью и приблизительностью, односторонностью. Ведь начинается все вовсе не с этого.

Начинается все с влечения, желания, интереса, и это вещь часто невероятно капризная и зависящая от всего характера психосексуальных отношений. Одна из наших пациенток жаловалась: я не могу понять своего мужа, он поступает, как примитивный человек. Мы только что ругались — очень сильно поссорились, естественно, что у меня нет ни малейшего желания, а он меня тянет в постель...

Наверное, не нужно напоминать, что влечение женщины, в отличие от влечения мужчины, чаще всего бывает очень капризным и зависимым от настроения, от самочувствия в данный момент и т. д. и т. д. Взять, допустим, такую, казалось бы, невинную вещь, как усталость. Хроническая усталость, хроническое недосыпание из-за ухода за ребенком, из-за множества дел по дому, и в результате влечение уменьшается, пропадает. То же самое связано и с супружескими конфликтами. Причем важно еще подчеркнуть, что в зависимости от душевной организации, от темперамента и других моментов супружеские ссоры и конфликты могут реально снизить влечение не только у женщины, но и у мужчины, на время конечно, на то время, пока сильна обида. Вот почему так важно умение идти на компромисс, умение конструктивно решать возникшие конфликты — все это влияет на сексуальную жизнь, определяет силу желания... Поскольку мы устроены довольно сложно, именно неразрешенные конфликты могут привести

к изменениям сексуальной чувствительности, изменениям ощущений во время близости, в некоторых случаях даже возможно исчезновение оргазма.

В то же время мы должны понимать, что все, что связано с психосексуальными отношениями, имеет сложный и весьма неоднозначный характер — исчезновение или уменьшение полового желания может быть связано и с каким-то заболеванием, и с приемом определенных лекарств (по мнению некоторых ученых, с приемом клофелина), гормональных препаратов, мазей, с возникновением страха беременности, с неблагоприятной обстановкой для близости, с грубым поведением партнера при предыдущей близости, с фазой менструального цикла и т. д. Кроме того, уменьшение или исчезновение желания может быть связано и с тем, что во время половой близости партнеры употребляли какие-то варианты позиций или какие-то способы полового сношения, которые были интересны и приятны только одному, но были неинтересны или неприятны другому, он считал их неприемлемыми, извращенными и т. д. Еще один миф, который не так уж легко разглядеть, связан с отличиями в мужской и женской сексуальной психофизиологии.

МИФ О СЕКСУАЛЬНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ ЖЕНЩИН И МУЖЧИН

На приеме пара молодых супругов. Прожили вместе 5 лет, 3,5 года ребенку. Жалобы на то, что ничего не получается в сексуальных отношениях. Расспрашиваю: что, как. Оба невероятно смущаются, говорят обиняками. Выясняется примерно следующая картина. Лежат вечером. Желание есть у обоих. Ребенок заснул. Никто не мешает. Муж осуществляет введение. Двигается так, как ему хочется. Очень быстро происходит семяизвержение и половая разрядка у мужа. Жене все это «немного приятно». Но ей хотелось бы еще чего-то, но чего, и она и он не знают. Оба засыпают неудовлетворенные.

Как мы видим, здесь супругам мешает отсутствие

сексуальных социальных
знаний о пол
Сугубая застенчи
Очевидно, с
к сексуально
неестест
5 лет они по
двое?
Не знали о том, что
значени
возраста),
половое желан
на сексуальн
в самой
его
что не обя
для д
в отношении ж
рядом м
и сексуально, н
близости, при кот
страха беременно
того, чтобы возни
чтобы она могла
Для этого необхо
манере начал ла
должен спешить
редитивно, исходя
дна не похожа
и нужно, чтобы
неприятны, трет
ны вначале, но
Одной важно,
приятны поцелу
поцелуй-обнюх
мы «поцелуй д
прикасается с
зывается, что
и, начиная
пись бы

нормальных социальных связей, отсутствие определенных знаний о половых психосексуальных различиях. Сугубая застенчивость мешала супругам долгое время обратиться за советом к другим людям, специалистам... Очевидно, срабатывало подсознательное отношение к сексуальности как к чему-то грязному или постыдному, неестественному. Чистая случайность, что через 5 лет они попали ко мне. Итак, чего не знали наши двое?

Не знали о том, что (это правило, которое не имеет абсолютного значения и справедливо лишь до определенного возраста), если для того, чтобы мужчина испытал половое желание и у него возникла возможность пойти на сексуальную близость, ему нужно только оказаться в самой ситуации сексуальной близости с привлекающей его женщиной или с той, которую он любит (что не обязательно для некоторых мужчин, желательно для других и необходимо для третьих), то в отношении женщины все иначе. Само по себе наличие рядом мужа, привлекающего эмоционально и сексуально, наличие нормальной обстановки для близости, при которой никто не мешает, отсутствие страха беременности и стыда — всего этого мало для того, чтобы возникло половое желание у женщины, чтобы она могла испытать половое удовлетворение. Для этого необходимо, чтобы мужчина в деликатной манере начал ласкать женщину. В ласках этих он не должен спешить и совершенно нельзя вести себя стереотипно, исходя «из прежнего опыта». Каждая женщина не похожа на другую... Одной женщине важно и нужно, чтобы мужчина ее целовал, другой поцелуи неприятны, третьей безразличны, четвертой неприятны вначале, но необходимы в дальнейшем и т. д. Одной важно, чтобы поцелуи были легкие, другой приятны поцелуи без прикосновения губ — это скорее поцелуй-обнюхивание, третьей приятны и необходимы «поцелуи души», при которых язык мужчины соприкасается с языком женщины и ласкает его... Оказывается, что некоторые женщины любят, чтобы ласки, начинаясь с уровня головы, потихонечку спускались бы все ниже и ниже, часть благосклонно отно-

сится к тому, что в ласках участвует язык, другие благосклонны к ласкам рукой, пальцами и т. д. Перепи-сываемое из одной книги по сексологии в другую высказывание одного из французов о том, что «я не могу быть импотентом, пока у меня есть язык и ру-ки», имеет отношение к обсуждаемым проблемам. Нужно обладать очень большой долей снобизма, неуверенности в себе и полным отсутствием фанта-зии, чтобы считать, что полноценное половое взаимо-действие возможно только при традиционном поло-вом акте. Очевидно, что все-таки важнее всего при этом не желание «выполнить все по учебнику», «сде-лать как другие», а неподдельный интерес к тому, чтобы другому было хорошо... При этом скованное, молчаливое поведение женщины, поведение, при котором она ведет себя, скрывая свои переживания и не проявляя эмоций на то или иное поведение муж-чины, не дает ему путеводной нити в его изысканиях и не дает ему возможности оценить правильность своего поведения. Приходится говорить о том, что словесная оценка тех или иных действий в это время чаще всего неестественна и даже вредит, подсказки могут быть только движениями, но отнюдь несловес-ными. И это так потому, что, начиная РАЗГОВАРИВАТЬ, мы переключаемся, и все может разрушиться и ис-чезнуть. Очень важным отличием мужчины от жен-щины является также следующий момент. Если для мужчины чаще всего применима логика УСКОРЕНИЯ и УСИЛЕНИЯ (движений, нажатий и т. д.), то это же характерно лишь для части женщин. Для многих жен-щин важно, чтобы в ходе взаимодействия ласки ста-новились не более быстрыми, а, наоборот, более медленными (или становились бы прерывистыми), чтобы сила ласки не нарастала, а, наоборот, убывала, то есть чтобы ласки становились более утонченны-ми, слабыми, а прикосновения более деликатными. И конечно же, весьма важно, чтобы ласки охватыва-ли все тело, без каких-либо исключений. Важно при этом, чтобы ласки так сказать «посвящались» (это аналогу мужского полового члена у женщин. Очень

женщины не по-
водят к нар-
разрядке.
что отметить, что
ничего не зна-
завтра
эмоц-
наступило
это или иное жен-
дугдом достигнута
ее мужской и же-
кой оргазм дост-
намного сл-
современных
могут дост-
чаще, чем
разрядки кажд-

Требование одно-
е выглядит чре-
том мифа. Важ-
женщин «спус-
к развитию ра-
Если муж-
ственно и не с-
изникает и у жен-
сдерживается,
но понятно, что
ое значение, к
велико. Подчерк-
момент. Если в
сделать из свое-
спирать, готови-
магазин, а с
командовать, т
отразиться и н
чая часто мо-
влечения к м
сама себе со-
жет решить
у част-

многие женщины не подозревают, что именно ласки клитора приводят к нарастанию полового желания и к половой разрядке.

Важно отметить, что раз достигнутая половая гармония еще ничего не значит.

Изменилось завтра настроение, произошел конфликт, наступило эмоциональное отчуждение, возникло то или иное женское заболевание, и, увы, с таким трудом достигнутая гармония исчезает. Еще одно отличие мужской и женской сексуальности в том, что мужской оргазм достигается относительно легко, а женский намного сложнее, поэтому в ряде руководств, современных и древних, подчеркивается, что мужчины могут достигать половой разрядки вдвое, а четверо чаще, чем женщины, мужчина может достигать разрядки каждый раз, а женщина через раз и т. д.

Требование одновременности получения оргазма тоже выглядит чрезмерным и может являться элементом мифа. Важно подчеркнуть, что для некоторых женщин «спусковым крючком», который приводит к развитию разрядки, является оргазм мужчины. Причем если мужчина ведет себя в этот момент естественно и не скрывает свои эмоции, то разрядка возникает и у женщины, а если скрывает свои эмоции и сдерживается, то разрядка может и не возникнуть. Но понятно, что все эти моменты имеют относительное значение, количество разных вариантов весьма велико. Подчеркнем, однако, еще один очень важный момент. Если в обыденной жизни женщина пытается сделать из своего мужа «идеального», заставляя его стирать, готовить, убирать, воспитывать детей, ходить в магазин, а сама при этом предпочитает читать и командовать, то через некоторое время это может отразиться и на сексуальных отношениях. В таких случаях часто может произойти снижение сексуального влечения к мужу. Таким образом, женщина может сама себе создать такие проблемы, которые не сможет решить впоследствии.

У части супружеских пар возникают проблемы, связанные с тем, что один из супругов длительное

время занимался онанизмом. Причем это связано не с вредностью онанизма как такового, о чем упоминается почти во всех современных руководствах, само по себе он достаточно безобиден, а с тем, что характер ласк, характер возбуждающих средств, которые при этом использовались, не могут быть легко повторены в процессе психосексуального взаимодействия с партнером. В этих случаях считается вполне естественным и допустимым, если один из партнеров в процессе близости обучает другого такому характеру ласк, к которому он привык. Здесь очень у многих мужчин и женщин возникает барьер, который они не решаются преодолеть. Они считают, что если они намекают или попросят другого об определенных ласках, то другой будет считать их развращенными или догадается о занятиях мастурбацией. Этого они не могут перенести и годами мучаются из-за проблемы, которая решается на добром доверии в течение нескольких минут. Кроме того, в ряде руководств по половой гармонии даже настоятельно рекомендуется женщине, если она привыкла к мастурбации, самой практиковать ее в процессе близости. При этом, конечно, нужно учитывать отношение к этому партнера. Но важно при этом, чтобы установки партнера не были слишком уж узкими, оценочно-отрицающими и запрещающими. Очень важно, чтобы при близости возникало не ощущение взаимосдаваемого экзамена, а переживание живой человеческой связи доверия и нежности. Без этих переживаний, когда каждый просто отбывает повинность или идет на половой акт просто потому, что «без этого я не засну», мы чувствуем себя обиженными, обманутыми, игрушкой в чужих руках. Чувствуем, что нас просто использовали, что мы оказались средством для «сексуального обслуживания».

Мифы, о которых мы сейчас говорим, вещь совсем не безобидная. Они способны исковеркать судьбу. Вот две ситуации. Мужчине 24 года, он встречается с женщиной, которая очень нравится. И при попытке близости — срыв. Проходит время — снова встреча — второй срыв. Что он делает? Идет к врачу? Нет, бежит

от позора. Бросает человека, которого любит. Гордость не позволяет ему смириться со срывами. Он заканчивает геологический институт и «навечно», как он говорит, хоронит себя в экспедициях. Ни женщин, ни детей — только тоска по жизни, которая могла бы состояться, но не состоялась... А ведь ему, скорее всего, можно было помочь. При условии что он обратился бы к врачу.

Другая ситуация. Рассказывает женщина. 15 лет в браке. Двое детей. Любит мужа, но «вынуждена», как она пишет, ему изменять. Изменять с человеком, к которому не питает никаких чувств, которого не уважает и не любит. Но тот доставляет ей сексуальное удовлетворение, а муж — нет. И пытается эта женщина оправдать свое поведение ссылками на то, что «это не развращенность — это жизнь». Говорит, что со страхом думает, что будет, если муж узнает об этом, — крах неминуем. При обоюдном желании вполне возможно было бы достигнуть и в этой паре сексуальной гармонии. Ведь с мужем она и не пыталась ГОДАМИ этого добиться. А в результате — опаснейшая раздвоенность, когда разделены, расщеплены душа и тело, и постоянный страх. Тоже страшная судьба, что ни говори и как себя не оправдывай. Легко понять, что если проблема сексуального взаимодействия решается с одним человеком, то ее можно в принципе решить и с собственным мужем. Для этого, возможно, и ему придется отказаться от ряда привычек и кое-чему научиться, изменить, скажем, манеру сексуального поведения и т. д. В данном случае измена мужу соседствует с изменой себе. Можно предположить, что в данной паре муж как раз недооценивает проблему важности сексуальности, не готов ее обсуждать, идти навстречу вполне справедливым требованиям жены...

В юности нас «зарядили» еще кое-какими мифами. Так нам говорили «опытные» приятели: в молодости нужно «перебеситься», познать как можно больше женщин, чтобы потом уже правильно выбрать и не каяться. На первый взгляд в этом утверждении есть какой-то смысл. Но его ложный характер открывает-

ся нам лишь со временем. Потому что, уделяя слишком большое внимание сексуальным отношениям, мы забываем про эмоциональное, про чисто человеческое. Усовершенствоваться в чисто сексуальных отношениях таким путем, конечно, можно. Но при этом можно напрочь потерять вкус, желание к сохранению тонкого и нежного человеческого общения. Ведь установка «не получится — найду другую (другого)» не так безобидна, как кажется. Предмет еще можно заменить другим, но человека не заменишь. А в погоне за чисто сексуальными победами и утехами мы раз за разом теряем способность к нормальному человеческому взаимодействию и начинаем общаться искусственно, скорее играть в отношения, в семью... Если с самого начала в юности мы ориентируемся на то, что отношения ВРЕМЕННЫЕ, то и далее бессознательно мы будем себя экономить и будем внутренне считать, что и сегодняшние отношения временные. И тогда мы не сможем быть искренними, добрыми, потому что невольно будем взвешивать: стоит или не стоит тратить время, усилия и т. д.

Существует еще несколько мифов, которые нам мешают нормально жить. Так это миф о «железобетонной эрекции», которая должна существовать вечно. На самом деле такая эрекция скорее всего свойственна молодому возрасту. Со временем, к 30, 40 годам, сила эрекции ослабевает, но это вовсе не мешает сексуальному взаимодействию. Более того, часть женщин вообще предпочитают, чтобы у мужчин эрекция была не очень сильной. Впрочем, это очередной фетиш из той же серии предрассудков, о которых говорилось ранее. И здесь уместно сделать еще одно замечание. Нужно учитывать, что с возрастом сила влечения и возбудимость мужчины действительно снижаются. И вот мужчина чувствует, что с женой у него эрекция становится все слабее или не возникает вообще. Ему начинает казаться, что у него развивается импотенция или что жена его больше не привлекает, он разлюбил ее и т. д., что нужно искать себе другую женщину... Часть мужчин в такой ситуации действительно разводятся. Пробуют свои возможности с другой жен-

ной. Сначала —
осенки. В чем ж
поступает привыкан
и снижение возбуж
этому очень важ
и доверительное
она довольно ле
ответственного за
позволяют все пр
времени даже око
нские отношения,
решается.

СЕКСУАЛЬНОСТЬ:

«Через страсть
Поцелуй, слов
И конца нет эти
Вот опять сгущи

— это куплет из и
их очень точно
и будем обсужд
тесных отноше
ение придалось
та, переживания
ость. И пока эти
маны, оба супру
но загнилотизи
бав часто сравни
есяцы, иногда н
и, и в годы назы
ается и чувстве
страсть сократил
енно естествен
одила каждый д
и стали все д
е, обыден
возника

щиной. Сначала — временный успех, а потом постоянные осечки. В чем же дело? А дело в том, что с годами наступает привыкание, известную роль играет возраст и снижение возбудимости, и это вещь закономерная. Поэтому очень важно, существует ли между супругами доверительное общение. Если существует, то тогда жена довольно легко берет на себя роль человека, ответственного за возникновение эрекции, ее ласки позволяют все привести в норму. Если же к этому времени двое окончательно испортили свои человеческие отношения, то брак чаще всего рано или поздно распадается.

СЕКСУАЛЬНОСТЬ: ДИАЛОГ ИЛИ МОНОЛОГ

«Через страсть перешагнули, а любовь нам не дана.
Поцелуй, словно пули, разрывают сердце нам,
И конца нет этим встречам, как и песне нет конца,
Вот опять сгустился вечер, комната качается»...

— это куплет из известной песни Е. Клячкина. В словах этих очень точно обозначена проблема, которую мы будем обсуждать. Любовь-страсть, такая форма любовных отношений, в которой особое, большое значение придается чувственным, любовным компонентам, переживаниям и ощущениям, не такая уж редкость. И пока эти ощущения поначалу, в молодости, сильны, оба супруга обычно находятся как бы в постоянно загипнотизированном состоянии, недаром любовь часто сравнивают с наркотиком. Так длятся дни, месяцы, иногда несколько лет. Недаром первые месяцы и годы называют «медовыми». Но проходит время, и в один прекрасный день один из двоих просыпается и чувствует — прежний порыв поуменился, страсть сократилась... Так, еще вчера, было совершенно естественным, что половая близость происходила каждый день. А теперь антракты между встречами стали все длиннее и длиннее, и сама близость стала переживаться как что-то более простое, привычное, обыденное. Именно в этот момент у некоторых возникают мысли о том, что «любовь прошла», «что

ее вообще не было», что «она (он) только притворялась, что любит» и т. д. Именно в это время возможно некоторое упрощение ритуала сближения и «сплозание» в сторону «сексуального обслуживания». Так в одной из пар, с которой нам пришлось работать, сложилась определенная лексика: если жена не была настроена на близость, а у мужа желание освободиться от полового напряжения и пережить сексуальные эмоции было жгучим и настоящим, то он говорил: «Давай сегодня быстренько, по-домашнему». «По-домашнему» означало — ты думай о своем, на близость не настраивайся, я тоже не буду особенно для тебя стараться, а просто быстро получу разрядку, и будем оба довольны — и ты, и я. Ты — тем, что это не заняло много времени, и ты выспишься. Кроме того, тем, что выполнила просьбу и не было ссоры и скандала. Я — тем, что смогу заснуть спокойно... И буду тебе за терпение в высшей степени благодарен. А может быть, особой благодарности и не испытую, ты же просто выполняешь свой супружеский долг... Жена покладисто шла на близость, все происходило «по-домашнему». Справедливости ради нужно заметить, что в этой паре такая модель сближения возникла, в частности, потому, что у жены возбудимость была довольно низкой и обычно мужу нужно было прилагать очень большие усилия и тратить немало времени, чтобы жена получила сексуальное удовлетворение. В целях экономии усилий и происходил этот вариант, который мы описали.

Хорошо это или плохо? Нельзя однозначно ответить на этот вопрос. Для многих пар такой вариант — реальность, но есть супруги, которые считают недостойным вести себя подобным образом, считают, что подобная ситуация унижает обоих. Есть супруги, которые считают, что в данном случае не происходит нормального любовного взаимодействия, что подобные отношения — это просто «замаскированная в браке проституция души и тела». Действительно ли это так? Существуют разные уровни и разные типы общения, и мы всегда вольны выбирать из нескольких вариантов. Так, существует уровень общения примитивный:

...мужик и забыл.
— мне, я — тебе,
...мужик и выиграл
...себя вести таким
...нормы разные
...мы равны др
...как и я, и я в
...только свои, но и
...как легко замети
...сглаживают диало
...оборот, монолог, мн
...сказать, его впол
...что, что в половс
...определенный уро
...и есть про
...или он есть, или
...иде борьбы за вла
...другой, новой с
...эских монологов
...себя».

Понятно, что
...водит любовны
...по насилие, буд
...на переживается
...по насилие в
...силника, он ку
...ность, превраща
...культурное и не
...мо сказать, ч
...инструмента д
...ния всегда вед
...да и к распад
...случаях разр
...каждый начи
...му». Это яв
...ведущих к р
...Очень ва
...отношения
...ся, пока

использовал и забыл. Существует уровень деловой: ты — мне, я — тебе, все по справедливости. Существует игровой: я обманываю тебя, ты пытаешься обмануть меня и выиграть. Есть нормативный: ты должна себя вести таким образом, а я должна таким образом (хотя количество норм огромно и в разных семьях нормы разные). И есть уровень общения духовный: мы равны друг другу, и ты живое существо душой, как и я, и я в своем поведении буду учитывать не только свои, но и твои желания.

Как легко заметить, одни из этих видов общения предполагают диалог, взаимодействие, другие — наоборот, монолог, мнение другого можно в расчет не принимать, его вполне возможно обмануть и т. д. Понятно, что в половой близости также устанавливается определенный уровень общения. Сексуальный контакт и есть продолжение супружеского диалога, если он есть, или продолжение супружеской войны в виде борьбы за власть, за сферы влияния и т. д. только в другой, новой сфере, то есть продолжение супружеских монологов, когда каждый «тянет одеяло на себя».

Понятно, что применение насилия почти всегда сводит любовные отношения к «монологу», потому что насилие, будет оно замаскировано или нет, всегда переживается как унижение. Но не менее важно, что насилие в определенном смысле унижает и насильника, он культивирует в себе жестокость и жестокость, превращает раз за разом себя в существо малокультурное и недостаточно цивилизованное. Надо прямо сказать, что использование другого в качестве инструмента для получения собственного наслаждения всегда ведет к проблемам неразрешимым, а иногда и к распаду отношений. Потому что именно в этих случаях разрушается тонкая ткань взаимопонимания, каждый начинает относиться к другому, как к «чужаку». Это является одним из «подводных камней», ведущих к разводу.

Очень важный момент заключается и в том, что отношения достаточно легко и просто устанавливаются, пока существует взаимная влюбленность, страсть.

Но вот когда любовные чувства немножечко остывают, а ЭТО ПРОИСХОДИТ ВСЕГДА и к этому нужно быть без паники готовыми, то вот тогда может обнажиться все то, что человек из себя представляет на самом деле, без грима. Открывается обычно то, что к супругу мы начинаем относиться так, как в принципе относимся к другим людям. Эгоистичный человек будет пытаться жестко эксплуатировать и использовать в своих целях, ничего не давая взамен. Властный любивый начнет помыкать и заставлять, управлять и куражиться. Иными словами, очень многие, когда происходит страсть и любовный дурман, возвращаются к добрачным моделям поведения с близким человеком. Обнаружиться может, и увы, равнодушие друг к другу или равнодушие хотя бы с одной стороны. Девушка, которая могла сбежать из дома с избранником и заключить брак с ним вопреки воле своих родителей, со временем, когда проходит страсть, отношения с родителями налаживает и начинает прислушиваться к их советам. Мужчина и женщина с большей охотой посещают друзей и знакомых, чем остаются вдвоем, мужчина начинает чаще бывать у друзей, уезжать на рыбалку, на охоту, а жена чаще одна бывать у подруг, ходить с подругами в театры, кино, на выставки. Этот ход событий следует признать естественным. Но вот из этого многие из нас делают не совсем правильные выводы, начинают думать, что чувства исчезли, что «надо разводиться», что «мы друг друга больше не привлекаем». Кроме того, нельзя сбрасывать со счетов, что накапливаются обычно более или менее серьезные обиды друг на друга (не так поступил, сказала и т. д.). Сначала эти обиды были мелкими, но вот они суммировались и стали некоей «призмой», через которую мы смотрим «на супруга». И появляются грустные мысли, что, может быть, «в выборе ошиблись», что «она оказалась не такой, как казалось вначале», и т. д. В этой ситуации естественного «разочарования» некоторые из нас попадают в ловушку психологической зависимости от кого-то третьего (обычно это кто-то из друзей или из родителей, которые не приветствовали нашего избранника или нашу избран-

начинаются раз
что она, что
пожаловаться
маме. При
ссорах обычно
(не со
спу
негодование
потому что
и наша вина
и запо
а то, что н
рассказать
ис
возникае
ко
исчез
только друг
по при
любите грешни
Достаточно бы
переход от
проблемы
от берем
для конф
должна, ты дол
при этом я ни
ребенка увелич
особенности, х
работа, необхо
возмож
конфликтов: «
ка я без этого
не отказывал
Здесь легко
мания, даже
появился дру
ные разгово
на стороне
очень

нищу). Начинаются разговоры: «Я же предупреждал, говорила, что она, что он...» Ведь так легко захотеть кому-то пожаловаться на неблагополучие. Своим друзьям, папе, маме. Причем в жалобах этих мы не всегда искренни, часто лукавим. Свою вину мы в этих спорах и ссорах обычно преуменьшаем, вину мужа, жены преувеличиваем (не совершь, историю не расскажешь). Нам сочувствуют, спутника нашего бранят, и мы прощаемся негодованием из-за ложных (во многом) обвинений (потому что во всем отрицательном, что происходит, и наша вина не малая). Важно при этом, что мы лукавим и запоминаем не то, что происходило на деле, а то, что нас рисует в выгодном свете и что МОЖНО рассказать другим. Разгоряченные конфликтом все трактуем искаженно. И если искажение подобного рода возникает у обоих и каждый находит «группу поддержки», которой жалуется, понятно, что взаимопонимание исчезает. Вывод: жаловаться на другого можно только друг другу, но делать это следует очень деликатно, по принципу «осуждайте (грех, поступок), но любите грешника»...

Достаточно быстро в любой семье должен произойти переход от развлечений и игр к необходимости решать проблемы. Не все сразу научаются предохраняться от беременности... В некоторых парах — это повод для конфликта: «Почему я должен, это ты должна, ты должен. Этот способ мне не нравится — при этом я ничего не чувствую...» С рождением ребенка увеличивается общая нагрузка, на женщину в особенности, хотя и мужчине нелегко — домашняя работа, необходимость подрабатывать, и вот в паре вполне возможно возникновение уже такого рода конфликтов: «давай отложим, а то я не выплусь», «а я без этого вообще не засну», «почему ты раньше не отказывалась, а теперь отказываешься?» и т. д. Здесь легко могут возникнуть ростки обид, непонимания, даже ревности: отказывается, значит, кто-то появился другой. Возникают в такой ситуации и подобные разговоры: «ты мне надоел», «найди себе кого-то на стороне» и т. д. Иногда такое пожелание выглядит очень искренним, но едва ли этому можно верить

серьез. Впрочем, если кто-то действительно «запел на стороне», признаваться в этом супругу нельзя даже под страхом смертной казни.

Здесь возникает еще одна проблема, которая многими недооценивается. В общем-то, поводов и причин для отказа обычно громадное множество. Нам только кажется, что все легко и просто. Все настолько неоднозначно, что в ответ на наше влечение мы можем получить все, что угодно, — от согласия до раздражения, усталости, вплоть до равнодушия. Это — жизнь.

Как мы уже говорили выше, какие-то шероховатости в отношениях, усталость, женские болезни, неприятности на работе могут реально снижать влечение женщины; неуверенность в себе, проблемы на работе, заболевания урологические и общие вполне могут снижать влечение мужчины. Таким же образом влияют супружеские конфликты, неразрешенные проблемы и противоречия. Причем важно учитывать, что в некоторых парах возникает сложный клубок противоречий, при котором начинается все с конфликтов, что приводит к отсутствию половой жизни, а само отсутствие половой жизни усиливает и углубляет существующие противоречия, делает реакции более резкими, и тогда половая близость еще менее возможна. Попасть в такой круг легко, а выбраться довольно сложно, и кажется порой, что проще уж найти другого (другую), что лучший выход — пресловутый развод. В самом деле, здесь бессмысленно искать одного виноватого.

Начаться ссора может с чего угодно: с отказа от близости (в слишком резкой форме, без объяснения причин). Причем причиной отказа может быть какое-то воспаление в области половых органов, болезненность в этой области, считается, что об этом «неудобно сказать». Поводом и причиной может быть усталость, сниженное настроение, опасение и страх беременности, несоответствующая обстановка, обида на мужчину. Если отказ воспринимается как неожиданный, неприятный, резкий, то конфликт неминуем. В одном случае мужчина попытается добиться своего, несмотря на воз-

женщины.
...тому что желал
...поступили «по-с
...в новом ф
...может сме
...что слова,
...справедливые,
...отношения. Ес
...они грубы, э
...обиды
...некоторые
...в годы юност
...некр
...мужчина всег
...притворяю
...сначала лома
...мужчине ка
...поддержку и утв
...ведения. Если же
...убеждение в
...Часто начина
...попытки самс
...обоснован
...как оба о
...Возможно,
...уж только при
...смириться с
...считают, что
...семье ритмом
...есть немало р
...Дело в том
...большей степ
...ходит под в
...а быту мы о
...неприятное
...и немал
...и поддерж
...срок, когда

действительно
супругу нель-
которая мно-
дов и причин
Нам только
лько неодно-
мы можем
до раздра-
ия. Это —
шерохова-
лезни, не-
хоть влече-
емы на ра-
полне мо-
образом
решенные
читывать,
убок про-
фликов,
само от-
сущест-
резки-
возможна.
овольно
и дру-
ий раз-
одного
аза от
нения
ое-то
ность
ска-
сни-
ости,
ину.
вло-
учае
03-

ражения женщины. Такая близость не принесет удов-
летворения ни тому, ни другому — мужчина обозлит-
ся, потому что желал большего, а женщина потому, что
с ней поступили «по-скотски». Ситуация, прекрасно по-
казанная в новом фильме «Слуга». В другом случае
мужчина может смертельно обидеться. Очень важно
помнить, что слова, сказанные в эту минуту, грубые
и несправедливые, ранят очень надолго, могут подо-
рвать отношения. Если только не понять, что как бы ни
были они грубы, это всего-навсего слова, сказанные
в состоянии обиды и ожесточения. Именно в такой си-
туации некоторые мужчины вспоминают услышанные
еще в годы юности в жестких мужских компаниях и
воспринятые некритически сентенции типа: «Настоя-
щий мужчина всегда своего добьется», «Все женщины
только притворяются, что не хотят...», «Все женщи-
ны сначала ломаются и набивают цену» и т. д. Это
дает мужчине как бы внутреннюю психологическую
поддержку и утверждает в правильности своего по-
ведения. Если же женщина отказывает раз за разом,
то убеждение в наличии «третьего» созревает быст-
ро. Часто начинаются изматывающие допросы, слеж-
ка, попытки самому изменить и т. д. Все это наносное
проистекает из одной простой вещи — отказ должен
быть обоснован, он должен произойти задолго до
того, как оба оказались в ситуации интимной близос-
ти. Возможно, что это должно произойти тогда, когда
муж только пришел домой. Тогда у него будет время
смириться с неизбежным. Некоторые специалисты
считают, что именно женщина должна управлять в
семье ритмом интимной близости, и в этом мнении
есть немало разумного.

Дело в том, что сексуальное поведение, в гораздо
большей степени, чем все другие виды поведения, на-
ходится под властью «принципа удовольствия». И если
в быту мы обучаемся принимать что-то ясно для нас
неприятное без срывов, то здесь требуются извест-
ные и немалые усилия. И усилия эти требуют оценки
и поддержки также немалой. Всегда стоит указать
срок, когда запрет может быть отменен. Неожидан-

ный отказ всегда переживается как шок и всегда вызывает к жизни ревнивые подозрения, если они имели место (обоснованно или нет — другое дело) в прошлом. Очень часто на такой отказ мы реагируем гневом и обидой.

Проблемы здесь возникают не только из-за того, что в период господства страсти сложился определенный стереотип, и когда его приходится разрушать, это субъективно тяжело переживается. Дело еще в том, что разные люди по-разному переносят отсутствие половой жизни. Одни легко и незаметно, другие тяжело и сложно. Во втором случае увеличивается раздражительность, вспыльчивость, кто-то может испытывать неприятные ощущения, боли и т. д. Иногда это приводит к тому, что человек, сам не зная почему, становится излишне обидчивым, готов на пустяковую шутку ответить агрессией, серьезной обидой и т. д. Все это следует видеть и понимать истоки состояния, чтобы предотвратить обиду. Естественно, что в таком состоянии ничего не стоит поссориться. Нужно понимать истоки и своей собственной горячности, переживаний супруга и по-доброму относиться друг к другу, несмотря на разлад.

Некоторые специалисты считают даже, что в этот момент происходит как бы «отравление» организма некими «шлаками». Едва ли можно думать об «отравлении» всерьез, но то, что происходит определенное изменение реактивности и чувствительности, это факт. Так что думать в подобной ситуации о «дурном нраве» и о «несовместимости характеров» не стоит. Итак, следует иметь в виду, что в какой-то момент, иногда это происходит в самом начале совместной жизни, а иногда через месяцы и годы, каждой паре нужно будет решить вопрос о РЕГУЛИРОВАНИИ половых отношений, причем характер, механизм этого регулирования должен быть максимально гибким и при этом должны в максимальной степени учитываться желания и потребности каждого. Естественно, что это касается всех аспектов психосексуальных отношений. При этом важно выработать свои собственные механизмы понимания ситуации, отличающиеся от стан-

...от желания
...тем лучше
...другого
...развитие эм
...будет развит
...приходилось
...становился
...«Купиш
...тобой близк
...подобную форм
...Можно дума
...относятся к
...себя в таки
...им что-либ
...в союзе, п
...еры, когда с
...ах, а на поле
...торговля
...ональных, г
...торговл
...ности, сводя
...ированию. Т
...И появляе
...что те
...щения унизи
...ть, расстаться
...достойно.

О СЦЕНАРИЯХ

Один из
сексуальных
нариев полов
позитивных
«добрый», с
ресованная
ориентиро
другого»,
ний. И по
шенные

дартных (нет желания — значит, измена или «чем чаще и больше — тем лучше»), и мягкие средства управления поведением другого. Если же этого не происходит, возможно развитие эмоционального отчуждения, и ситуация будет развиваться необратимо.

Нам приходилось сталкиваться со случаями, где половой акт становился предметом торга, когда женщина говорила: «Купишь мне кольцо (или юбку, шубу), буду с тобой близка, нет — не обессудь». Бывает, что подобную формулу отношений предлагает мужчина... Можно думать, что если оба партнера нормально относятся к подобным ситуациям и оба не считают себя в таких случаях униженными, то вряд ли следует им что-либо менять. Такими могут быть отношения в союзе, где муж и жена — просто деловые партнеры, когда отношения строятся не на горячих чувствах, а на полезности каждого для другого. Тогда подобная торговля — вещь допустимая. Но для людей эмоциональных, где отношения строятся на чувствах, подобная торговля очень сильно принижает значение близости, сводя ее к простому физиологическому реагированию. Такая форма отношений обкрадывает обоих. И появляется ощущение раз от раза все более сильное, что тебя используют, что подобная форма общения унижительна для обоих и следует все изменить, расстаться, чтобы оба почувствовали себя легко и достойно.

О СЦЕНАРИЯХ ПОЛОВОГО ПОВЕДЕНИЯ

Один из психологов, занимающийся изучением сексуальных дисгармоний, провел исследование сценариев полового поведения. Он составил список прилагательных из таких определений, как «смелый», «добрый», «грубая», «зрелая», «незрелая», «заинтересованная», «формальная», «нежная», «робкая», «ориентированная на себя», «ориентированная на другого», «деловая» и т. д. Примерно 50 определений. И попросил супругов из тех пар, где были нерешенные сексуальные проблемы, оценить с помощью

этих слов сценарий сексуального поведения своего и партнера. Конечно, встречались и такие супруги, которые характеризовали поведение друг друга словами «грубая», «отчужденная», «торопливая», «ориентированная только на себя». Но неожиданным оказалось то, что во многих семьях супруги жаловались: «она не знает, что делать», «я не знаю, что делать».

Иногда вместо того, чтобы заниматься совместным поиском оптимальных вариантов, один из супругов превращает постель в сцену: «Я и муж мало смыслим в половой жизни. Первое время — а в браке мы уже три года — я притворялась и разыгрывала из себя «страстную женщину». Я очень боялась, что он меня оставит, а ведь у нас растет Артемка. И муж души в нем не чает. Но что же делать, мне надоело играть и притворяться».

Конечно, подобные случаи не единичны. Но «игра», как правило, закрывает путь к совместному развитию сексуальных эмоций. Можно себе представить, что произойдет, если в какой-то момент жена скажет мужу: «Знаешь, я все эти годы просто притворялась, что мне с тобой хорошо...» Конечно, идеальный случай — это сразу же снять маску «страстной женщины» и вместе искать путь к взаимной гармонии — это нужно обоим. Возможно, что в этих случаях придется пройти совсем не простой путь поиска и творчества в психосексуальных отношениях.

Другой пример: «У меня распалась семья из-за того, что ни он, ни я не умеем вести себя в постели. Что бы он ни делал, я все равно холодна как лед. У нас двое детей. Дочери 5 лет, мальчику 7. И мы расстались. 8 лет продолжался наш брак, но я не надеюсь создать семью по этой же причине».

Необходимо помнить и то, что было сказано ранее, что семья вовсе не всегда строится на половой гармонии, бывают случаи, когда оба партнера не видят в сексуальных отношениях никакого смысла для себя и не «комплексуют» из-за своей непохожести на других. В данном же случае конфликт может иметь множество причин. Это и травмы, связанные с психосексуальными отношениями (попытка соблазнения; по-

пытка изнасилования, жесткие наказания старших за интерес или манипуляции с половыми органами), последствия аборт и гинекологических заболеваний, неправильный выбор партнера (отнюдь не со всяким мужчиной женщина способна испытывать сексуальные эмоции), неправильное поведение партнера, отсутствие чувств к партнеру и т. д. Как мы видим, проблема «сценариев» совсем не является единственной и самой главной. Но без ее решения, оказываясь, жить тоже довольно сложно. Следует помнить, что в сексуальном отношении любая женщина уникальна и для каждой женщины мужчина может подбирать свою собственную и отвечающую потребностям женщины мелодию сексуального поведения, сценарий сближения, и это задача во многом творческая, требующая ума, доверия, такта и интереса, точности со стороны обоих. Причем заинтересованность обоих в данном случае не притворная, а насущная. Диапазоны приемлемости, того, что каждый считает допустимым для себя, индивидуальны, как индивидуальны и эрогенные и оргазмогенные зоны. Но для многих мужчин и женщин сам факт существования участков тела, стимуляция которых вызывает подъем возбуждения и половую разрядку в дальнейшем, — терра инкогнита, земля неведомая, многие до сих пор считают, что принципиальное значение имеет только эрекция.

Основная проблема, которая стоит перед многими парами, — это сделать выбор между стереотипным характером представлений о том, как нужно себя вести при близости, и индивидуальным сценарием, который необходим именно для супруга. Так, например, для каких-то пар принципиальное значение иногда приобретает степень обнажения и освещенности; одним необходима полная освещенность, другим — полная темнота, одним — полное обнажение, другим приятны ласки, только пока оба одеты. Кто-то терпеть не может насилия и жаждет нежности, а кто-то получает неимоверное наслаждение от ласк с элементами насилия. Кому-то безразличны позиции при половом взаимодействии, а кто-то может

получать настоящее наслаждение в какой-нибудь одной, иногда весьма необычной позе. Для кого-то принципиальное значение приобретает запах партнера и всякое желание отбивает, когда партнерша (партнер) использует духи, кремы, дезодоранты. Для других запах тела неприятен и полностью снимает вопрос о близости. Для некоторых женщин неприятен запах алкоголя, табака, мужского пота, мужчина об этом может не знать, а жена считает неудобным об этом сказать, и тем создается проблема для обоих. Следует помнить о следующем, что то, что яд для одного, — лекарство для другого, но вот что яд и что лекарство, может быть выяснено только в процессе вдумчивого взаимодействия.

Важно только, чтобы со сценарием внутренне были согласны оба, чтобы он был выработан в процессе совместных усилий. Принципиальную роль, наконец, играет характер ласк и прикосновений. Ситуация, прекрасно подмеченная Анной Ахматовой: «Он мне сказал, я — верный друг, и моего коснулся платья, как не похожи на объятья прикосновенья этих рук. Так гладят кошек или птиц...» За характером прикосновений стоит — и это всегда ощущается — внимательное или равнодушное, формальное или заинтересованное отношение к другому и это, конечно же, реально влияет на возможность получения сексуальной разрядки. Конечно, при этом необходимо освободиться от тормозов стеснительности. Вообще здесь снова следует упомянуть о различии в поведении мужчины и женщины. Если для мужчины важно умение контролировать свое половое возбуждение и пролонгировать половой акт, то для женщины необходимо умение концентрироваться на своих ощущениях и на происходящем, не отвлекаясь на посторонние мысли и переживания.

Хочется еще раз напомнить, что иногда проблемы в сексуальной жизни возникают по причинам медицинского или психологического свойства. Для женщин это множество гинекологических заболеваний, для мужчин одной из частых причин неполадок является воспаление простаты — органа в брюшной полос-

ти, который имеет отношение к сексуальности. При-
знаки простатита — боли в области половых органов,
затруднения при мочеиспускании, общая слабость
и раздражительность. Но простатит имеет различную
природу — причиной его может стать переохлаж-
дение, инфекция и т. д. Но для нас важно, что про-
статит приводит к резкому (в несколько раз) сокра-
щению времени полового акта, кроме того, в ряде
случаев к снижению эрекции у мужчины. Не подозре-
вающие об этом мужчины и женщины могут в подоб-
ном случае испугаться появления ИМПОТЕНЦИИ и
прийти к весьма печальным выводам. В то же время
простатит поддается лечению. К некоторым пробле-
мам в супружестве могут привести те или иные опера-
ции на половых органах, разрывы, случившиеся во
время родов и аборт, и т. д. Но важно, что все эти
моменты не имеют абсолютного характера и могут
быть санированы тем или иным способом (иногда это
специальные упражнения, процедуры, которые может
назначить врач-сексопатолог).

Необходимо учитывать также возрастные изме-
нения мужской и женской программ сексуального
поведения. Исследования и наблюдения отечествен-
ных сексопатологов, как мы уже говорили, показы-
вают, что в браке с возрастом наблюдается тенден-
ция к упрощению ритуала сближения, стереотипиза-
ции половой жизни у мужчин и одновременно тен-
денция к разнообразию, к поиску новых форм и спо-
собов ласк и близости у женщин. Понятно, что полу-
ченные факты не имеют абсолютного значения, в ряде
пар не происходит подобного «опрощения», тем не
менее думать о том, что подобная тенденция может
иметь место и реально приводит к конфликтам и не-
пониманию, наверное, стоит. Факты, кроме того, по-
казывают, что вне брака, во внебрачных связях муж-
чина обычно использует формы сексуального поведе-
ния и некоторые сценарии сближения (речь идет о
большем разнообразии позиций, орогенитальных кон-
тактах и т. д.), которые он не использует при сексуаль-
ном общении с супругой. Сходные закономерности
наблюдаются и относительно женщин. Можно думать,

что в таком браке супруги «стесняются» или не решаются практиковать те или иные варианты сексуальной активности, что является определенным тормозом, приводит порой к психологическим фрустрациям, неприятным переживаниям, выход из которых они пытаются найти именно во внебрачных связях, чтобы «дополучить» недополученное в сексуальном общении с супругом. Здесь важно изменить сценарий сексуального общения в сторону его большего разнообразия. Но все же важно придерживаться неких границ, которые задает уровень общения, важно не переступить уровень «приятного» для обоих.

В принципе же наблюдается следующая закономерность. Чем выше уровень образованности у человека, тем более изобретательно и вариативно он себя ведет в сексуальных отношениях, если при этом у него нет барьеров, зависящих от слишком жесткого подавляющего воспитания в детстве и юности, если его психика обладает достаточной гибкостью, приспособляемостью. В этой связи мне хотелось бы рассказать еще об одной форме любовных отношений. На Востоке уже много лет многие супруги практикуют «интимную любовную игру без полового акта». Речь идет о контролируемых ласках, при которых оба супруга приносят друг другу наслаждение нежными объятиями и поцелуями, при этом половой акт в обычном смысле слова не происходит. Оказывается, что такие формы отношений, такая любовная игра дает супругам сильные и утонченные переживания, вполне сравнимые с тем наслаждением, которые приносит половая близость. В данном случае основным является не достижение результата — сексуальной разрядки, а сам процесс ласк, который имеет самостоятельный смысл и самостоятельную ценность. Некоторые из супругов отмечают, что на фоне таких переживаний обычные ощущения, связанные с половым актом, кажутся им слишком простыми, физиологичными и примитивными и что они от акта получают меньшее удовольствие, чем от подобной контролируемой любовной игры. В этих случаях половое влечение не захлестывает остальные эмоции и помогает

их бережно переживать и тонко чувствовать, глубже переживается и ощущается человеческий смысл близости, ощущение уникальности происходящего.

Наши культурные исторические традиции и табу, наложенные последними десятилетиями на проблемы личной жизни, создали весьма непростой социальный и психологический фон, атмосферу, не позволяющую нам естественно относиться к различным сторонам и вопросам интимной жизни.

Этим и объясняются постоянные «шарахания» от аскетизма и ханжества до призывов к «сексуальной революции» и вседозволенности. Убогое во многом представление о том, что такое половая близость и половая жизнь и во многом же трафаретное поведение во время самой половой близости, рассчитанное в первую очередь на себя, на удовлетворение своих потребностей, часто приводит к тому, что мы ведем себя более примитивно, чем могли бы, и сами от этого мучаемся. Потому что идеал более утонченного, цивилизованного, раскованного и щедрого поведения постоянно витает перед нашим умственным взором, но мы, к сожалению, порой предпочитаем повторять чужие ошибки.

Составляя эту книгу, авторы пошли по несколько непривычному пути. Основное внимание они уделили вопросам малоизученным, связанным с мифами сознания и неправильными установками двоих, проблемами бессознательного копирования традиций, ролевых психосексуальных предпочтений.

Сексологи и сексопатологи мало что знают о нормальной сексуальной жизни обычных людей, сталкиваясь со случаями уникальными, выходящими за обычные рамки. Но есть все основания считать: при встречающемся неблагополучии в психосексуальных отношениях существуют, и видимо не так уж редко, интимные отношения, настолько гармоничные и одухотворенные, что для их описания не годятся ни перо публициста, ни тесты ученого, и описать их способна лишь лира поэта или флейта музыканта. И самое главное — что достигнуть такого взаимопонимания можно, это вещь вполне реальная.

С. Т. Агарков
(сексолог)

ИНТИМНЫЙ МИР МОЛОДОЙ СЕМЬИ

Вступая в брак, молодожены оказываются связанными невидимой целью взаимных обязательств не только в сфере межличностных отношений, но и в интимном общении. Даже если будущие супруги имели до брака некоторый взаимный опыт сексуальных контактов, с вступлением в брак в действие вступают новые правила отношений. К примеру, если двое любящих людей могут неосознанно менять дистанцию общения, не звонить друг другу сутки, «забыть» о другом на день-два-три, подчиняясь внутренним эмоциональным порывам, то супружеские отношения предполагают ежедневную «подотчетность» чувств к спутнику жизни, безусловную интимность отношений вне зависимости от внешних причин и событий. С другой стороны, в интимных отношениях супругов быстро отмирает все внешнее, искусственное, каким бы красивым и привлекательным оно ни казалось. Во всяком случае этот процесс неизбежен при естественных углубляющихся отношениях супругов.

Интимный мир молодой семьи сегодня создается в условиях резко изменившегося отношения общественного мнения к сексу в целом. Этому в немалой степени способствует ощутимый натиск эротики в искусстве, внезапно всплывшие на поверхность и неслыханные еще несколько лет назад реалии сегодняшнего дня — экономически заманчивая проституция, экзотический нудизм, катастрофически раннее начало половой жизни молодежи, «шведская семья». В кругу этих явлений, приводящих в ужас старшее поколение, можно заметить, что отношения между горячо любящими и безусловно уважающими друг друга

людьми нового поколения стали более открытыми и естественными, без какого-либо морального изъяснения. Ведь милые сердцу отцов и дедов влюбленные киногерои послевоенных лет с позиции современных мерок зачастую выглядят неуклюже или даже нелепо. Современный брак все больше превращается из союза труда в союз любви, и идеалы чувственных полнокровных интимных отношений приобретают в нем все большую ценность. Вместе с тем, прорываясь сквозь вековые запреты религии и аскетизма прошлых лет, информация о сексуальных отношениях не освобождает общественное мнение от сложившихся стереотипов искаженного восприятия действительности. Так, впервые знакомясь с физиологией сексуальных отношений, очень многие люди рискуют обнаружить у себя те или иные отклонения от нормы. И хотя этот отдельно взятый факт еще ни о чем не говорит, число молодых людей, считающих себя «законченными импотентами», отнюдь не уменьшается. В других случаях тенденция к эротизации супружеских отношений проявляется в том, что иные недалекие субъекты воспринимают всю гамму интимных отношений чисто потребительски и на приеме у врача требуют «дать жене оргазм», так как все остальное для супружеского счастья — квартира, машина, дача — у них уже есть.

Универсальность и доступность информации о сексе приводит к известной стандартизации сексуальных отношений в обществе, при этом сублимированная духовность, изысканность отношений все больше исчезает, все меньше шансов встретить партнера, который мог бы заметно обогатить интимный мир своего избранника или избранницы. Очевидно, поэтому все чаще, как это ни парадоксально, у молодоженов проскальзывает разочарование сексуальными отношениями, хотя с формальной точки зрения диапазон интимных ласк и изобретательности супругов значительно расширился, по сравнению с молодоженами предшествующих десятилетий.

Одним из наиболее типичных заблуждений является убеждение, что идеальные сексуальные отношения должны быть «естественными». При этом под-

разумевается, что естественность — это беспроblemность, бесконфликтность, совершенная автоматичность и неугасаемая чувственность интимной связи. Но вряд ли существуют люди, которым не приходится переживать какие-либо трудности, связанные с этой стороной жизни даже при совершенной безотказности половых реакций. Даже встретив человека, который убеждает в своей полной сексуальной беспроblemности, специалист в области психологии пола помнит, что простое отрицание проблем есть не что иное, как способ защиты от них же. Главное — не наличие проблем, а способ их разрешения, преодоления противоречия биологического и социального, эгоизма и альтруизма, сиюминутного и вечного. Понятно, что умение разрешать свои проблемы приходит с опытом и возрастом, именно поэтому пик проблем приходится на молодую семью, где только закладывается умение жить вместе, где происходит взаимное узнавание и раскрытие каждого, где вообще все происходит впервые.

Другая не менее распространенная ошибка во взглядах на сексуальность заключается в том, что последние воспринимаются как самостоятельная, независимая, своего рода «первичная» сторона супружества, поэтому «хорошие» сексуальные отношения якобы укрепляют семью, а «плохие» — ее разваливают и порождают целый букет трагических последствий — разводы, неврозы, самоубийства, алкоголизм и прочие напасти. Эта точка зрения имеет даже солидную статистическую поддержку. Так, 40% разводящихся супружеских пар заявляют о наличии сексуальной дисгармонии в браке, до 80% больных заболевают неврозами на почве семейно-бытовых, в том числе сексуальных, неурядиц, 70% лиц, совершающих попытку самоубийства, предпринимают ее после неудач в сфере любовных и интимных отношений. Зарубежные кардиологи приводят данные, по которым у многих больных примерно за год до инфаркта возникали какие-либо сексуальные проблемы. И хотя молодая семья на этот раз может вздохнуть с облегчением, так как инфаркты случаются все

же во второй половине жизни, ощущение страшных последствий сексуальных расстройств ничуть не ослабевает. Более того, подчас созвучные этим мрачным пророчествам предостережения можно услышать и из уст медицинских работников. Например, многие женщины таким образом узнали в женской консультации, что неудовлетворенность в половой жизни может приводить к воспалению придатков, эрозиям шейки матки и даже ее миомам. И хотя в подобных случаях и сексуальная неудовлетворенность, и миома матки имеют общий корень в виде некоторой слабости эндокринной системы, после таких утверждений некоторые женщины решаются на внебрачную связь, в которой тоже имеют немного шансов найти сексуальную разрядку.

Истина же состоит в том, что сексуальные отношения неразделимо слиты с общечеловеческими и неудачи в них являются не первопричиной, а таким же следствием деформированного жизненного опыта, как и другие перечисленные проявления кризиса существования. Правда, сексуальные отношения затрагивают очень тонкие стороны взаимодействия в браке и при возникновении проблем и моря чувств, и океаны любви подергиваются ледком, становясь как бы предвестниками назревающего кризиса.

Таким образом, интимная сфера — своеобразный индикатор, лакмусовая бумажка благополучия супружеских отношений в целом. Если в молодой семье возникает типичная бытовая, «кухонная», размолвка — можно отстраниться, промолчать и проявить известную гибкость и дипломатичность, но стоит сделать хоть полшага в сторону в минуту интимного общения, как это будет расценено другой стороной совершенно иначе.

Остановимся на наиболее типичных проблемах интимных отношений, характерных для современной семьи на пороге совместной жизни. Эволюция сексуальных отношений в каждой семье проходит 3 основных этапа. Первый из них охватывает период от фактического начала супружеских отношений, что может и не совпадать с моментом регистрации брака,

до нескольких недель, реже 1—2 месяцев. На этом начальном этапе происходит испытание самой возможности сексуальных отношений у данной пары, реализуется переход от романтического жениховства к сексуальному партнерству. На этом этапе открываются ранее неосознаваемые «слабости» — страхи, предрассудки. Сексуальные отношения в этот период как бы «замирают» на одном уровне. У «нормальной» пары, т. е. при обычном течении этого процесса, этот период охватывает буквально несколько близостей, но если процесс взаимной адаптации по какой-либо причине нарушен, то состояние внутренней неудовлетворенности интимными отношениями может растянуться на месяцы супружества.

Второй этап, продолжающийся обычно 1—2 года, является этапом прогрессирующей адаптации. В обиходе он получил название «медового месяца», в течение которого молодожены открывают для себя интимный мир и как все первооткрыватели чувствуют, что он принадлежит только им двоим. На этом этапе характерна интенсивная половая жизнь, внедрение новых элементов в отношения, в ходе чего постепенно выкристаллизовывается оптимальный для двоих стиль взаимодействия во время близости. Здесь чаще всего пробуждается сексуальность женщины, разбуженной пылким поцелуем подобно спящей красавице. Если до этого момента ласки со стороны мужчины не носили целенаправленного характера, то после пробуждения полового влечения женщины и ее способности испытывать оргазм, все ласки подчиняются финальной цели — довести женщину до состояния кульминации. И хотя при этом некоторые романтические ласки из прежнего арсенала супружеских взаимоотношений постепенно отмирают, им на смену приходит хорошее понимание состояния партнера, согласованный бессловесный язык взаимопонимания.

Следующий, третий этап (стабильной адаптации), очевидно, приходится не на молодую, а уже на зрелую семью. Он характеризуется понижением половой активности мужчины до 2—3 раз в неделю, из-

вестной стандартизацией поведения при близости, гармоничным сочетанием сексуального и общечеловеческого в отношениях. Женщина при этом выходит на максимальный уровень оргастичности, составляющий обычно от 50% до 100% по отношению к имевшим место половым актам в зависимости от ее темперамента.

На каждом этапе отношений супруги встречаются как с некоторыми общими, типичными для всех проблемами, так и с частными, характерными для данной пары неповторимым сочетанием двух индивидуальностей в интимном союзе.

Проблемы, связанные с добрачным опытом супругов. Даже при нынешней либерализации половой морали человек с некоторым опытом добрачных сексуальных отношений проигрывает тому, кто этого опыта не имеет. По американским данным, среди мужчин добрачный опыт имеет 80—90%, а среди женщин — около половины. Кажущиеся наиболее достоверными отечественные данные лишь немного уступают американским: 2/3 мужчин и 1/3 женщин начинают половую жизнь до брака. Среди женщин, правда, почти половина встречается до брака с будущим мужем. Тем не менее описываемая во всех изданиях для молодоженов проблема сохранности девственной плевы до свадьбы сегодня актуальна лишь в некоторых южных регионах страны. В подавляющем большинстве случаев будущие супруги дают понять друг другу, что имели ранее опыт интимных отношений. Поскольку такое признание совершается обычно при появлении известной определенности в отношениях, этот опыт представляется как отрицательный, т. е. добрачный партнер изображается либо как нелюбимый, либо как коварный, сыгравший на доверчивости жертвы. Бессмысленно искать в такой оценке собственного прошлого какую-либо злонамеренную ложь, так как, переосмысляя свой прошлый опыт, сам кающийся испытывает нужду расстаться с прошлым, очиститься для будущего.

Кроме того, гармоничные сексуальные отношения действительно требуют некоторого времени и

стойчивой эмоциональной привязанности друг к другу, что в добрачной жизни каждого из будущих супругов случается редко. Вместе с тем достаточно интеллигентные, зрелые и хорошо информированные люди нередко переживают долгое прошлое партнерства болезненно в течение долгого времени. Считается, что мужчина в таких случаях опасается сравнения, а женщина страшится «остаточных явлений» пережитых мужем страстей, точнее, возможности их рецидива. Конечно, чуткий супруг может догадаться, чем озабочена другая сторона, и попытаться развеять эти подспудные мысли. Однако еще страшнее переборщить в этом деликатном вопросе, и трудно представить себе что-либо более неуместное, чем ежедневное громогласное охаивание своих прежних партнеров. Девальвация прошлого в хорошо понимающих друг друга парах обычно «проводится» один раз, и тема считается закрытой для подобных дискуссий, во всяком случае на длительный срок. Эмоционально нестабильные и особенно закомплексованные субъекты очень болезненно переживают подобные факты биографии партнера, не понимая, что партнер вовсе не обязан был от рождения ждать встречи и счастливого супружества с ревнивецем. Известным утешением любому мыслящему молодожу может быть тот факт, что его предпочли, любят больше, чем прежнего, т. е. всенародно и гласно признали, что он лучший. И это умение распознать и выбрать лучшего далось благодаря добрачному опыту. Действительно, опыт легкомысленных связей побуждает к поиску глубины отношений, а обманутая слепая любовь — к выбору надежного спутника жизни. Из всего сказанного вовсе не следует, что любому вступающему в брак нужно срочно приобрести некоторый опыт на стороне, чтобы избежать проблем в браке. Сам брак является настолько хорошей школой жизни, что никакой «репетитор» не может дать гарантии от провала, а потом в браке важен не абстрактный опыт вообще, а совместный эмоциональный опыт.

При оценке добрачного опыта разумней исходить

не из морального императива целомудрия, а из очевидных житейских соображений. Конечно, если юноша и особенно девушка вступают в брак в 18—19 лет многолетним партнером, это заставляет задуматься о его (ее) взглядах на жизнь (с учетом того, что в таком возрасте еще 1—2 года уходят на добрачное ухаживание). Но если до того не состоящий в браке мужчина 26—27 лет и старше не имеет опыта сексуальных отношений, то это вызывает столь же очевидный немой вопрос, нормален ли он в физическом и психическом смысле. Свежие статистические данные говорят, что в современном обществе мужчина имеет 3—4 добрачные связи, а женщина — 1—2. Значительно большее число добрачных связей тоже бессмысленно измерять моральными мерками, ведь если человек поступает не «хорошо», а «плохо», значит, толкает его на это какая-то великая нужда. Больше всего добрачных связей имеют люди, не уверенные в себе, лишенные любви в детстве. Для них каждая новая встреча — своеобразное фактическое подтверждение того, что они не столь уж плохи. Их беда в том, что, самоутверждаясь в сексе путем коллекционирования партнеров, они не способны к большому чувству и не потому, что они его растратили, а потому, что, воюя со своими комплексами, они заняты другим, более важным для них делом.

Другая крайность — люди, не имеющие никакого опыта общения с лицами противоположного пола. Как правило, это болезненные дети, иногда проводящие несколько лет в постели в связи с тяжелым заболеванием или воспитывающиеся под чрезмерной опекой родителей. В большинстве случаев они вообще с большим трудом общаются с лицами противоположного пола. В подростковом возрасте им была незнакома платоническая влюбленность, они избегали танцев и других форм телесной близости с лицами противоположного пола, воспитываясь под лозунгом: «Умри, но не давай поцелуя без любви», они не приобрели даже элементарных навыков ухаживания и кокетства. С потенциальным брачным партне-

ром они сохраняют значительную дистанцию в общении, избегая эротических элементов.

Регистрация брака означает для них прыжок из инфантильных сексуальных фантазий в супружескую постель, и никакая видеoinформация не может восполнить дефицит собственного опыта общения с партнером. Именно у этой категории лиц часто возникают трудности и проблемы в начале половой жизни, необоснованный страх перед интимной близостью, заставляющий откладывать ее на месяцы, до тех пор, пока у супругов не наладится элементарное эротическое общение. Разумеется, добрачный опыт сексуального общения нельзя рассматривать лишь как безусловно положительный фактор адаптации в будущем браке. Если этот опыт носит негативный характер, например, связан с наказанием за какие-либо сексуальные проявления в подростковом возрасте, венерической болезнью, сопряжен с применением насилия, вовлечением незрелого юноши или девушки в морально неприемлемые действия (гомосексуализм, групповой секс и т. п.), то это может наложить серьезный отпечаток на формирующуюся сексуальность и затруднить сексуальные контакты в дальнейшем. Правда, большое чувство и искренняя расположенность к избраннику способны вылечить серьезные душевные раны, но в реальности рассчитывать на эти исключительно благоприятные условия приходится не всегда.

Некоторые проблемы, связанные с добрачным опытом молодоженов, возникают в том случае, когда этот опыт носил какой-то своеобразный характер и в результате этого сформировалась установка на такой же тип сексуальных контактов. В качестве примера можно привести типичный случай, когда девушка в 13—14 лет оказывается вовлеченной старшим парнем в эротические контакты, формирующие у нее чувство стыда, униженности в это время. Вступая впоследствии в брак, она остается тем более холодной в интимной близости, чем более заботлив и нежен ее муж. В других случаях на формирующуюся сексуальность накладывается чувство страха (наказания,

разоблачения), и это придает влечению особую пикантность, которая уже не воспроизводится в браке, особенно если при вступлении в него разум преобладает над эмоциями.

Проблемы, связанные с началом сексуальных отношений. Некоторые из них частично пришлось затронуть, так как они оказались связанными с добрачным опытом молодоженов. В традиционной литературе для молодых супругов эти проблемы обозначились как проблемы первой брачной ночи. Считается, что муж должен быть особенно тактичен, внимателен и нежен по отношению к жене, ни в коем случае не позволять себе форсировать интимную близость, так как это может стать причиной физических и моральных травм у жены, из-за чего она станет фригидной, т. е. навсегда лишенной радости от интимного общения. Часто подчеркивается, что у трети или даже половины женщин болевые ощущения при разрыве девственной плевы и кровотечение могут отсутствовать, и это не должно являться поводом для вывода о моральном падении до брака или лжи о непорочности со стороны женщины. В настоящее время эти нехитрые истины неплохо усвоены на среднекультурном уровне молодежи, и назвать эти проблемы актуальными для молодых супругов трудно. Первый половой акт в какой-то степени пугает супругов, если их добрачные отношения были практически лишены эротических контактов; во всех же остальных случаях, если этого не случилось до брака, первая близость воспринимается как новая ступень отношений, последний аккорд в мелодии сближения двоих. В настоящее время гораздо чаще приходится встречаться с противоположной проблемой, когда у добропорядочной невесты, начитанной и наслышанной о потрясающих страстях мира сексуального общения, в начале половой жизни не возникает никаких особых ощущений, и это рождает разочарование, мысли о половом несоответствии и другие переживания ущербности брачного союза.

Проблема изнасилования мужем жены в первую брачную ночь тоже является несколько надуманной. Если женщина вступает в брак, следуя своим чув-

ствам, а только такой брак считается оправданным с точки зрения общественной морали, то почему страсть мужа должна восприниматься ею как проявление агрессии? Любящий всегда готов сделать для любимого все, вплоть до полного самоотречения. Это незыблемый канон любви. С другой стороны, как метко заметил один из зарубежных авторов, к сожалению, не переведенной у нас книги о технике секса, ему за свою долгую практику не приходилось встречать варвара, который не стремился быть нежным со своей женой, хотя бы в первую брачную ночь. Примитивному и одержимому страстью субъекту никакие рекомендации быть нежным и внимательным не помогут. К тому же, если женщина, не лишенная, кстати, права выбора супруга, предпочитает подобного человека иным, значит, именно такой стиль отношений ее чем-то привлекает и о ее судьбе излишне беспокоиться. Воображать же нежного, романтического, интеллигентного юношу, превращающегося в супружеской постели в сексуального вампира, можно лишь в фильмах ужасов. Если подобный сюжет все же возникает в жизни, речь идет либо о патологии, либо о неумении женщины выбирать, распознавать образ партнера, попытке соединить в нем несоединимые качества. Понятно, что в этих случаях никакие рекомендации о необходимости быть нежным в постели не будут восприняты. Нежным может быть нежный, тактичным — тактичный, заботливым — заботливый. И он при этом не нуждается в дополнительных рекомендациях, так как все чувствует и понимает сам. Врачебная практика многократно свидетельствует, что несостоятельные призывы к нежности нередко дают обратный эффект в смысле ожиданий со стороны женщины. Многие пациентки на приеме упоминают о недостаточной нежности мужей в первую брачную ночь и упрекают их в этом долгие годы, в то время как причина дисгармонии заключена в чем-то другом. Кстати, компетентная статистика свидетельствует, что сексуальная реактивность женщины, чья половая жизнь началась с безусловного изнасилования до брака, ничуть не уступает тем, кто вполне благополучно начал ее в супружеской постели. На сего-

... день и это
... манку. Все ча
... сталкиват
... могут начат
... канальный муж
... зущения или
... к близ
... есмотря на вс
... женщины чаще
... сильные нег
... начать в кот
... бием состоит в
... чувства, пере
... ально передают
... скрывать ил
... аверенность муж
... его, опасение
... все чувство бол
... няться правилу:
... страстным, будь с
... высказыванию
... то, что мы
... сть при первы
... расем не то же
... ри заболевания
... сигналом стрело
... тревоги. Следует
... сущения и эм
... время близости
... щения сами по
... не может созда
... инстинкта разн
... ные переживани
... тыми, если у су
... шения. Если
... ным какой-либ
... могут становит
... роны подосзн
... и поднимать
... ся бра

длительный день и эта проблема в реальности вывернута наизнанку. Все чаще в консультационной работе приходится сталкиваться с супружескими парами, которые не могут начать половую жизнь из-за того, что сентиментальный муж боится доставить жене неприятные ощущения или обидеть ее своим настойчивым стремлением к близости. Как ни странно, в таких парах, несмотря на всю нежность и внимательность мужа, у женщины чаще возникает страх близости, ее беспокоят сильные неприятные ощущения при попытке мужа начать в который раз близость. Секрет этих проблем состоит в том, что во время интимной близости чувства, переживаемые одним из супругов, обязательно передаются другому, даже если он пытается их скрывать или подавить волевым усилием. Так, неуверенность мужа вызывает у жены страх близости, его опасение сделать ей больно — вполне реальное чувство боли у нее. В таких случаях лучше подчиниться правилу: «Если хочешь, чтобы партнер был страстным, будь страстным сам», следуя бессмертному высказыванию Гёте о том, что в нас произрастает лишь то, что мы взращиваем сами. Кстати, болезненность при первых половых актах у многих женщин совсем не то же самое, что представляет собой боль при заболеваниях, называемая в медицине «красным сигналом стрелочника», т. е. символом опасности и тревоги. Следует различать собственно физические ощущения и эмоциональные переживания боли во время близости. Физические, дискомфортные ощущения сами по себе мало выражены, ибо природа не может создавать труднопреодолимые барьеры для инстинкта размножения. Другое дело — эмоциональные переживания боли. Как правило, они бывают острыми, если у супругов глубокие и доверительные отношения. Если же брак оказывается стимулированным какой-либо иной надобностью, эти переживания могут становиться яркими и неприятными, как проявление подсознательного последнего протеста со стороны женщины против такого поворота ее судьбы, и поднимать на щит эти проблемы в уже сложившемся браке неразумно, лучше дать женщине время спра-

виться с ними самой при поддержке мужа. Яркие эмоциональные переживания во время полового акта могут вообще не иметь отрицательного характера. Для многих женщин преодоление болезненности есть символ отдачи, соединения с любимым, и если он в этот момент испуганно обрывает близость, эмоциональное состояние женщины моментально меняет знак на противоположный.

Таким образом, от молодого мужа скорее требуется известная уверенность в себе и понимание состояния жены, чем беспредельная мягкость и уступчивость. Именно уверенность мужа лучше всего успокаивает жену и помогает пройти трудные первые шаги сотрудничества в интимной жизни, несмотря на подспудные страхи и комплексы.

Проблемы, связанные с сексуальной адаптацией молодоженов. Основу первых месяцев и лет супружества составляет активное формирование общего фонда взглядов, вкусов, интересов и предпочтений. Весь предшествующий опыт каждого подвергается ревизии, и из него извлекаются вещи, мало-мальски пригодные и партнеру. В человеческих отношениях супругов нередко противостояния идей, семейных традиций, жизненных ценностей. В ярко выраженных случаях этот процесс приобретает оттенок «борьбы за власть». На этом фоне сексуальные отношения молодых супругов выглядят более-менее мирными и неконфликтными, ведь как одна из высших ценностей брака интимная сфера инстинктивно оберегается с двух сторон от прорыва в нее конфликтов и мелких дразг. Нарушение одной из сторон этого неписаного правила всегда воспринимается другой как удар ниже пояса и вызывает болезненную реакцию. Вместе с тем как раз не на поверхности отношений, а в глубине, на уровне заветного и сокровенного, решается проблема приспособления друг к другу, превращения любимого в единственного.

С известным допущением можно сказать, что, если супруги сумели решить какую-либо проблему в сфере интимных отношений, они наверняка смогут решить аналогичную и в других сферах отношений. Можно

составить длинный перечень таких проблем, например: «Кто кому должен уступить первый», «Кто должен брать на себя неприятные обязанности», «Следует ли привлекать для решения проблем третью сторону» и т. п. Способ решения типичных проблем создает уникальный и неповторимый стиль общения супругов. В его ключе одни и те же сексуальные действия имеют для молодоженов различный смысл, поэтому, несмотря на внешнюю похожесть всех счастливых семей, не существует единого рецепта семейного счастья.

Проблемы, возникающие в процессе взаимной адаптации супругов, можно также разделить на общие и частные. К последним можно отнести и чисто внешние, сопряженные с условиями существования молодой семьи, и глубоко-психологические, многоуровневые, многослойные, где причина цепляется за следствие и частное растворяется в общем. Если десяток-другой лет назад молодая студенческая или рабочая семья нередко оказывалась безнадежно разделенной вахтерами однополого общежития и сама возможность близости определялась успешностью проникновения одного из молодых супругов в чуждое по полу общежитие, то иные проблемы обитания молодой семьи стали за эти годы ничуть не менее острыми. Многие пары вынуждены часами изнывать от страсти и нетерпения, пока остальные члены семьи напьются чаю и насмотрятся телевизор в лучшей «общей» комнате малогабаритной квартиры, куда торжественно поселяется молодая чета, и в те минуты, когда они наконец остаются наедине, оказывается, что их чувства «перегорели», да и условная перегородка в коммунальной квартире, отгораживающая молодоженов «лучший угол», не дает возможности психологически уединиться, остаться совсем вдвоем. Среди частных проблем адаптации — проблема моряков, военных, вахтовиков, которые месяцами оказываются оторванными от дома и после каждого возвращения вынуждены приспосабливаться друг к другу заново. Наряду с такого рода «периодическим браком» существует еще и «незавершенный брак», полубрак,

брак на расстоянии. В этих случаях молодожены, обычно или очень молодые и зависимые от родителей, или, наоборот, немолодые и инфантильные, предпочитают жить каждый у своих родителей, вести раздельное хозяйство, периодически встречаясь для культурно-развлекательных мероприятий, нанося друг другу визиты, перезваниваясь по телефону. Впрочем, возможны вариации, например, немолодой ученый и его молодая аспирантка, писатель и его «домработница», семья актеров, у каждого из которых своя роль. Понятно, что какими бы высшими творческими целями ни мотивировался такой частичный брак, процессы взаимной адаптации в нем не могут пойти дальше тех отношений, которые допустимы между данной супружеской парой. Общие проблемы адаптации в браке являются более глобальными и сложными. Можно уйти из общежития и снять квартиру, подкупить вахтера, построить шалаш наконец, но нельзя получить отдачу от партнера, не вложив в отношения с ним часть своей души да еще сделав это приемлемым образом.

Одно из наиболее существенных противоречий сексуальной адаптации супружеской пары заключается в том, что любой брак изначально дисгармоничен вопреки распространенному мнению, что все браки заключаются на небесах. Чем моложе супружеская пара, тем больше асимметрия между партнерами. Как бы внимателен и нежен не был молодой супруг, в структуре его чувства преобладает упоение близостью, стремление к разрядке, к которой молодая жена первое время практически безразлична. В структуре ее чувства преобладает стремление к ласке, нежности. Только благодаря активности мужа женщина постепенно пробуждается и становится партнером в полном смысле этого слова. Понятно, что при большей активности мужа шансы на скорейшее пробуждение сексуальности у жены повышаются, а при низкой сексуальной активности мужа — соответственно понижаются. Таким образом, настойчивые рекомендации мужу проявлять максимум деликатности и сдержанности на первых этапах супружества косвенно не

то не ориенти
ской сексуальн
ми. Из двух м
жеской пары ч
оказывается
супругом,
к разнообраз
супруги ори
юной жены
о сексуальн
от необходим
сексуальные
хается в ее гла
рованной в ин
сказать, что если
долгое время не
изменить сексуал
действие вступ
В течение пер
складывается
близости. Если во
зависит матерья
дольше, так ка
родовом период
двигается на вто
гов. Формирован
грозой процес
мания и творчес
гие новые элеме
ся почти безраз
ются наиболее
пара сразу от
нейшем, веро
ускоря станут
если какого ра
нация старых
устойчивые ф
возникает во
лений после
помнить

только не ориентированы на стратегические интересы женской сексуальности, но и в сущности противоречат им. Из двух моделей сексуального поведения супружеской пары через некоторое время более успешной оказывается та, в которой женщина следует за своим супругом, более опытным, знающим, стремящимся к разнообразию и выдумке. В тех же парах, где супруги ориентированы на незрелую сексуальность юной жены, которая и сама толком ничего не знает о сексуальных отношениях, там страдают оба — муж от необходимости постоянно подавлять собственные сексуальные порывы, а жена от того, что муж остается в ее глазах не очень компетентной и ориентированной в интимных отношениях фигурой. Надо сказать, что если в сексуальных отношениях супругов долгое время нет очевидного прогресса, то с годами изменить сексуальный стереотип все трудней, так как в действие вступают силы инерции жизненного опыта.

В течение первого-второго года у супружеской пары складывается определенный стереотип интимной близости. Если вскоре после замужества женщина становится матерью, этот процесс может затягиваться и дольше, так как во время беременности и в послеродовом периоде интимная близость несколько отодвигается на второй план во взаимоотношениях супругов. Формирование сексуального стереотипа — непростой процесс, требующий хорошего взаимопонимания и творчества. На первых порах супружества многие новые элементы интимной близости воспринимаются почти безразлично, а через некоторое время становятся наиболее возбуждающими. Если супружеская пара сразу откажется от их использования, в дальнейшем, вероятнее всего, сексуальные отношения вскоре станут шаблонными и однообразными. Для успешного развития сексуальных отношений лучше, если какие-либо новые элементы или новая комбинация старых элементов дополняют, но не заменяют устойчивые формы сексуального общения. И если возникает вопрос, откуда же взять новизну впечатлений после года супружеской жизни, то можно напомнить, что новое — это хорошо забытое старое.

Поскольку основным смыслом первых лет сексуальной адаптации в браке является пробуждение сексуальности у жены, сексуальный стереотип супружеской пары ориентирован на тренировку женской сексуальности. Если у женщины имелся некоторый добрачный опыт на уровне эффективных эротических контактов, желательно включить уже отработанные элементы в супружеские отношения. Обычно наибольшим препятствием для этого являются ассоциации и воспоминания о прежних партнерах, возникающие в момент подобных действий. Некоторым супругам подобные воспоминания и фантазии представляются аморальными, и поэтому ряд эффективных ласк оказывается у данной пары за чертой дозволенности. Но любовь и ее продолжение — интимная близость не выносят никакого ограничения. По своей природе это самые свободолюбивые и независимые чувства. Очень неразумно стесняться или стыдиться своих даже самых экзотических сексуальных фантазий. Так же неразумно одергивать партнера, уличая его в том, что в минуту близости он думал не о вас. Любая фантазия носит компенсаторный характер, частично замещающая что-то недостающее, и если партнер склонен к фантазиям, можно винить только себя в том, что он чувствует себя в чем-то обделенным. И если партнер начинал близость с мысли о чем-то своем или о ком-либо другом, шансы, что в момент удовлетворения он вернется в мыслях к вам, гораздо выше, чем в тех случаях, когда ваше замечание или укор вызовут у него чувство вины, и в следующий раз он постарается избежать и упреков и близости.

После всего сказанного о новых элементах, расширяющих диапазон сексуального общения супругов, важно подчеркнуть, что они очень органично и естественно внедряются только в первые годы супружества. Если же добрый десяток лет каждый из супругов тайно страдал от сухости интимных отношений, а затем один из них решил разнообразить близость, не исключена ситуация, когда второй супруг поинтересуется, где это «новатор» обучился столь изысканным вещам. Вместе с тем необходимо понимать, что по-

постоянное внедрение новых элементов может улучшить отношения в одних парах, а в других, где контакт разбивается преимущественно вглубь, новые элементы могут вызвать даже определенный диссонанс. Каждая пара сама должна решить для себя, какой стиль для нее оптимален.

Существует единственный способ уравнивать высокую возбудимость мужчины и в целом более низкую сексуальную реактивность женщины — использовать различные ласки и поцелуи до половой близости, во время нее и непосредственно после ее окончания. Именно ласки являются тем сообщающимся сосудом, который уравнивает возбуждение партнеров. Сексуальные ласки носят стимулирующий характер и адресуются эрогенным зонам — особо чувствительным участкам тела. Эрогенные зоны у мужчины и женщины во многом различаются. Если у мужчины они концентрируются в области половых органов, то у женщины располагаются и в других частях тела. Эрогенные зоны можно разделить на безусловные, воздействие на которые в большей или меньшей степени вызывает возбуждение, и условные, свойственные только данному человеку, сформировавшиеся в процессе приобретения им сексуального опыта. Безусловные зоны у женщины захватывают в основном половые органы, молочные железы и прилегающие к ним участки тела. Условные могут быть весьма необычны или же само воздействие на них для эффективной стимуляции должно осуществляться подчас довольно экзотическим образом. Безусловные эрогенные зоны женщины, вопреки представлениям о том, что они располагаются в глубоких отделах половых путей, преимущественно сосредоточены в наружных половых органах и легко доступны ласке. Условные эрогенные зоны могут активно формироваться при стимуляции или исчезать, тормозиться под действием каких-либо неприятных переживаний, впрочем, неприятные переживания могут приводить к тому, что и безусловные эрогенные зоны, дающие при стимуляции выраженные «местные» реакции, перестают вызывать возбуждение на психическом уровне. Таким образом,

если речь идет о молодой и малоопытной супружеской паре, то их сексуальная практика представляет собой скорее процесс формирования, чем поиска эrogenных зон. В сложном процессе адаптации нельзя обойтись без диалога, обмена чувствами и мыслями. Только в немногих парах этот диалог может происходить бессловесно, на уровне обмена взглядами, жестами, эмоциями. В большинстве же пар постепенно накапливаются проблемы, которые требуют обсуждения. Как бы ни трудно было начинать такой разговор, иной возможности просто не существует. Даже самые неуклюжие высказывания лучше в таких случаях, чем молчание. И конечно, любой шаг партнера к обсуждению сексуальных проблем должен быть поддержан другой стороной, иначе эта попытка диалога может стать последней. Диалог невозможен без открытости, понятности для партнера. Если партнер плохо понимает ваше эмоциональное состояние, значит, вы непонятно выразились и нужно поискать другие формы диалога. Обычно 2—3 попытки позволяют установить сносный контакт, а первоначальное чувство неловкости быстро проходит, если диалог постоянный. Во всех случаях такое общение оказывается более продуктивным и полезным, чем избегание любых разговоров на эту тему из-за страха, что сексуальные отношения после этого потеряют какую-то естественность и возвышенность. Трудности диалога обычно связаны с тем, что партнеру надо сделать какое-то неприятное признание, которое может вызвать у него чувство вины или взаимной обиды. Лучше начать с обсуждения желательных действий, и только если это не дает эффекта и поведение партнера не меняется, следует сказать о том, что мешает вам получить удовлетворение от близости.

В некоторых парах процесс сексуальной адаптации проходит с большим трудом. Если это связано с низким темпераментом одного из партнеров, то второй может страдать, ощущая себя неудовлетворенным, непривлекательным и «нелюбимым», что вызывает у супруга чувство вины и тревоги. Подобные издержки адаптации в последние годы встречаются чаще благо-

даря фетишизации, культу оргазма и «образцово-показательной» половой жизни в целом. При этом происходит грубое искажение сущности интимных отношений, так как нереалистические установки, завышенные ожидания мешают получить удовольствие от того уровня отношений, который достигнут в настоящее время супружеской парой. Обычные ласки, поцелуи и даже возможность вызвать довольно интенсивный оргазм в ласках, если это почему-либо не удается сделать во время близости, очень редко устраивает молодоженов. Другие пары склонны считать свои отношения дисгармоничными только потому, что очень редко оргазм во время близости наступает у них одновременно. Самой большой ошибкой подобного отношения к сексуальной сфере является то, что она воспринимается как нечто оторванное от отношений вообще, объективное, способное автономно меняться вне зависимости от самих супругов, роль которых сводится лишь к констатации того, насколько хороши их сексуальные отношения. Любое суждение о сексе влияет на систему интимных отношений. Страстные и беспроблемные отношения в течение длительного времени возможны лишь в теории, а в жизни экзальтированные отношения всегда порождают массу проблем, а беспроблемность нередко оказывается обратной стороной ограниченности или эгоизма. Большинству супружеских пар для поддержания стабильных интимных отношений требуется умение отделять главное от второстепенного, вечное от сиюминутного.

Нельзя забывать, что тот уровень сексуальных отношений, который складывается у супружеской пары на каждом этапе совместной жизни, вовсе не случаен, а является результатом действия многих скрытых причин взаимодействия между супругами, поэтому его нелегко одномоментно изменить. Претендуя на многое и отказываясь от того малого, что достигнуто ими, многие пары лишают себя возможности завтра подняться на следующую ступень отношений. Возможности сексуальной адаптации молодых супругов поистине безграничны. Медицине известны случаи, когда взаим-

ное приспособление происходит даже при травме спинного мозга и параличе у одного из партнеров с полной утратой сексуальной чувствительности. В других случаях за несколько лет супружества жена приспосабливается к очень быстрому половому акту мужа, и если он обретает вдруг «нормальную» длительность сношения, она полностью выбивается из колеи. Если партнеры с одинаково спокойным или одинаково страстным темпераментом сравнительно быстро приспособляются друг к другу, то в большинстве пар темпераменты не совпадают. Тогда более сдержанный партнер вполне может участвовать в интимной близости, идя навстречу более страстному супругу, пусть даже и не всегда достигая кульминации, а иногда отвечая на страсть только лаской, но не сдерживая и не ограничивая действия супруга. Если оба научатся получать удовольствие от любой формы интимного контакта, не превращая каждую близость в обязательную сдачу норм ГТО, у них есть реальные шансы достичь оптимальной адаптации в ближайшее время.

Наряду с реальными попытками улучшить интимные взаимоотношения существует немало весьма сомнительных средств, к которым прибегают молодые жены и пары со стажем. Одной из них является попытка выразить себя во внебрачной связи, если какие-либо действия в браке натываются на противодействие супруга. Конечно, с каждым новым партнером в чем-то частном можно добиться большего, но внебрачные отношения в целом дают гораздо меньшую эмоциональную отдачу, чем гармоничные супружеские. И вряд ли можно рассчитывать на большой контакт с кем-либо, если он не удался с любимым человеком.

Другим типичным заблуждением является «технизация» сексуальных отношений. Сюда можно отнести и попытки без должного понимания и критического осмысления перенести в супружескую постель некоторые экзотические рекомендации из «Кама сутры», «Дао любви» или современных западных коммерческих порнографических буклетов, видеофильмов, журналов. В большинстве случаев эротическая реакция трудновозбудимого партнера бывает обратной, так как при

этом ломается его пусть небогатый, но собственный опыт сексуальных отношений. В таких случаях совершенно аналогичны по эффекту и всевозможные приспособимые из-за рубежа или самодельные механические приспособления для возбуждения партнера. Если их применение при гармоничных отношениях может внести элемент экзотики в интимные отношения, то их использование для «лечения» сексуальных проблем мало оправдано и бесперспективно. Рассчитывать на то, что какие-либо механические устройства способны заменить ласки и поцелуи любимого человека, по меньшей мере наивно. Интимные отношения — мир чувств и переживаний, а не технологических решений.

Проблемы, связанные с преодолением трудностей в совместной жизни супругов.

Из всего хода рассмотрения процессов, происходящих в молодой семье, вытекает один немаловажный и внешне мрачноватый вывод: супружеская жизнь, особенно на старте, это не столько упоение любовью и гармонией, сколько устранение первоначальной дисгармонии и достаточно напряженная адаптация друг к другу. Ко всему молодой супружеской паре приходится еще преодолевать ряд типичных трудностей, неизбежно возникающих после нескольких лет совместной жизни. Одной из них является проблема, связанная с беременностью и послеродовым изменением сексуальности жены. Едва у молодой четы сформируется более-менее устойчивая предпочтительность сексуальных действий во время интимной близости, как этот процесс охлаждается беременностью жены. У большинства женщин во время первой беременности снижается влечение и инициативность в интимной близости. Частично это происходит за счет гормональной перестройки, частично — за счет появления иного психологического состояния, иногда — за счет нередких во время беременности дискомфортных проявлений. Врачи акушеры-гинекологи рекомендуют обычно избегать близости в первые два месяца беременности, чтобы избежать самопроизвольного аборта, два последних месяца, чтобы не спровоцировать преждевременные роды, и около двух месяцев после родов,

чтобы избежать травматизации и инфицирования женской половой сферы. Вместе с тем эти обязательные для нестабильной беременности и осложненных родов рекомендации при нормальном течении беременности могут быть нарушены без каких-либо последствий для здоровья женщины и ребенка. А чтобы дистанция супружеских отношений не увеличивалась во время беременности, супругам рекомендуются взаимные ласки с доведением друг друга до разрядки, если осуществить интимную близость по состоянию здоровья жены невозможно, а во второй половине беременности половой акт проводят в боковой позиции, чтобы избежать давления на живот. После родов проблемы сексуальных отношений возникают у тех пар, в которых супруги заметно отдалились как сексуальные партнеры друг от друга за время беременности и послеродового периода. Через несколько месяцев после родов у женщины может наблюдаться всплеск сексуальных влечений, потребность в разнообразии ласк и форм проведения близости. Если же в сознании мужа образ жены за период беременности десексуализируется, то пережить второе дыхание ему очень непросто.

Кроме того, после рождения первого ребенка в семье обычно появляется проблема предохранения от беременности. Учитывая хронический дефицит популярных контрацептивных средств, эта ситуация может стать не столь простой и безобидной для сексуальных отношений. Иногда наиболее безвредные для здоровья механические контрацептивы (презервативы, колпачки и др.) вызывают выраженный протест у супругов, так как, по их мнению, лишают половой акт спонтанности, внезапности, произвольности. Многих трудностей в этом случае можно избежать, если надевание презерватива ввести элементом в предварительные ласки супругов. Много нареканий вызывает такой способ, как прерванный половой акт. Правда, его вредность и склонность вызывать различные патологические состояния нередко преувеличивается, но если он становится постоянным способом контрацепции, это может свидетельствовать о недостаточной спо-

спружес...
структура, н...
трудность...
отношений...
Яркая...
интимным...
уст...
спокойным...
бурная...
становящаяся...
просторах...
ту же воду...
на Д...
медового м...
лет...
сводит...
супруги пер...
ведь после...
вечернем пл...
фраке — ремон...
испытание...
забвенность...
стойчивость, опр...
жесть чувств, и...
отношений...
на неудачу. И...
используются и с...
должен сто...
«Мужчина...
жену вновь». Ес...
в игр...
однос...
внед...
некоторое вре...
друга...
В некотор...
рекомен...
водить разд...
присутств...
не

способности супружеской пары решать проблемы сексуального характера, низкой культуре отношений.

Типичной трудностью, встающей на пути сексуальной адаптации супружеской пары, является проблема опрощения отношений. В обиходе она нередко формулируется как проблема «стоптанных тапочек», «бигудей» и т. п. Яркая влюбленность, восторженность, упоенность интимным общением неизбежно уступают место спокойным, устойчивым и глубоким отношениям, словно бурная, но мелководная у своих истоков река, становящаяся полноводной и величественной на равнинных просторах. Как в реке нельзя дважды войти в одну и ту же воду, так и в супружестве немислимо ориентироваться на добрачный уровень отношений или радости «медового месяца». На каждом этапе, вплоть до преклонных лет, есть свои плюсы и минусы. Конечно, нельзя сводить проблему опрощения лишь к тому, что супруги перестают следить за своим внешним видом, ведь после любого праздника наступают будни. В вечернем платье не пойдешь мыть посуду, а во фраке — ремонтировать унитаз. Если медовый месяц — испытание чувств на яркость, предельность, самозабвенность, то трудности быта — на зрелость, устойчивость, определенность. Все попытки сохранить свежесть чувств, играя в страсть или упиваясь потеплением отношений после небольшого скандала, обречены на неудачу. Иногда в качестве стимулятора чувств используются и совсем негодные рецепты типа: «Мужчина должен стоять на коленях у супружеской спальни», «Мужчина должен каждый раз завоевывать свою жену вновь». Если некоторые элементы подобного поведения в игровой, условной форме могут как-то скрасить однообразность супружеского общения, то их упорное внедрение в супружеские отношения через некоторое время приводит лишь к отдалению друг от друга.

В некоторых книгах для молодоженов можно встретить рекомендации спать в отдельных комнатах, проводить раздельно досуг, не обременять супруга своим присутствием в отпускное время и вообще без нужды не мозолить ему глаза. Трудно представить себе мо-

подоженов, следующих подобным рекомендациям и удерживающих своего единственного и неповторимого избранника на дистанции. Со временем, когда на смену яркой праздничности чувств начинает приходить будничность, увеличивать дистанцию общения становится совсем не безопасно для судьбы брака в целом. Ведь не можем же мы назвать самыми счастливыми семьи моряков, геологов, вахтовиков оттого, что сама жизнь периодически разлучает их. Наоборот, в этих семьях достаточно своих, в том числе и сексуальных, проблем.

Интимные отношения являются полной противоположностью отношениям на дистанции, отчуждение их губит, даже будь оно устроено из самых лучших побуждений. Если что и объединяет супругов, то это совместное преодоление трудностей. Вот почему встречаются супружеские пары, в которых после решения многих проблем и преодоления трудностей устанавливаются на удивление гармоничные и теплые отношения. И нередко случается, когда полная гармония в сексуальных отношениях, озаряющая первые недели и месяцы супружества, постепенно сменяется унылым, хотя и вполне благополучным сосуществованием и утратой интереса друг к другу. Когда такая пара приходит на прием к специалисту, попытка разобраться в отношениях супругов нередко воспринимается ими с досадой: «Что вы, мы взрослые люди, все знаем как делать, лучше дайте нам какое-нибудь лекарство». Медицина, понятно, не может исправить пороки человеческой природы: глупость, зависть, ревность и т. п., но современная наука может оснастить человека главным — пониманием причин появления сексуальных проблем в браке и путей их преодоления. И тогда все дело за желанием избавиться от них.

ИННЕТ ДОВЕРИЯ

Почему медики
считать порнограф
последние годы во

За последние
значительную мет

изображения обна
изации полупорн

эрийных видеос

демонстрацию ко
исследовало бы у

асть коммерчески
эпическую прод

и вокзалах, рынк

и атральных кар

и можно приоб

мендации, по

и единственный у

и тяжелой порно

КАБИНЕТ ДОВЕРИЯ ЧИТАТЕЛЕЙ

Почему медики не предпринимают никаких мер, чтобы запретить порнографию, которая буквально наводнила в последние годы все виды искусств?

За последние несколько лет наше общество претерпело удивительную метаморфозу — от полного неприятия любого изображения обнаженного тела до почти официальной легализации полупорнографической продукции. Во многих периферийных видеосалонах сегодня можно увидеть фильмы, за демонстрацию которых еще несколько лет назад неизбежно последовало бы уголовное наказание. Правда, значительная часть коммерческой порнографии ныне мимикрировала под эротическую продукцию. Если несколько лет назад в поездах, на вокзалах, рынках вам активно предлагали фоторепродукции игральных карт, то теперь во многих кооперативных киосках можно приобрести «календари», «гороскопы» и даже рекомендации по «половому воспитанию», содержание и художественный уровень которых мало чем отличаются от прежней порнопродукции. Как ни странно, всю ответственность за подобное положение дел общественное мнение почему-то возлагает не на юристов, которые до сих пор не смогли четко категоризировать в правовом отношении такие юридические нормы, как «эротика» и «порнография», из-за чего правоохранительные органы оказались, по сути, парализованными в борьбе с порнографией, а на медиков, при попустительстве которых якобы совершается это засилье порнографией. Если внимательно проследить за выступлениями врачей-психиатров, сексопатологов, то нетрудно убедиться, что именно медики составляют наиболее консервативную часть общественного мнения и в отличие от искусствоведов, для которых основным критерием порнографии является ее бессодержательность, бессюжетность и низкий художественный уровень, врач в первую очередь оценивает возможное влияние порнографической продукции на психическое здоровье и формирование сексуального поведения человека.

Конечно, если взрослый и достаточно зрелый человек со

сложившимся мировоззрением и вкусами познакомится даже с самой откровенной порнографией, ничего худого с ним не произойдет. Иное дело, когда с порнографией, особенно завуалированной под романтическую эротику, сталкивается подросток, находящийся в процессе формирования полового влечения. В этом случае даже несколько эпизодических встреч с порнографией могут вызвать нарушение формирования полового влечения, особенно если в сюжете этой порнографической продукции присутствуют половые извращения или сексуальное насилие. Совпадая с самыми яркими, первыми сексуальными переживаниями, порнографические образы могут вызвать у подростка появление нового русла развития полового влечения, особенно у закомплексованных, чувствительных ребят, испытывающих трудности в контактах со сверстниками. Кстати, именно такие подростки активно тянутся к подобным впечатлениям, компенсирующим их чувство неполноценности. И не надо думать, что число таких подростков составляет единицы из тысяч, ведь чувство несостоятельности является одной из типичных особенностей подростковой психики. Вот почему любое цивилизованное общество накладывает ограничения на контакт подростков с порнографией. Учитывая, что движущей силой порнобизнеса является коммерческая выгода, основным инструментом в регламентации этой деятельности должны быть не жесткие запретительные меры, а крупные экономические санкции, практика которых сложилась во многих странах.

Другим направлением, способным смягчить патологическое влияние порнопродукции на незрелые души, должна стать своеобразная профилактическая прививка, подобная той, в которой убитые или ослабленные вирусы бешенства создают иммунитет против смертельного недуга. У многих педагогов вызывает опасение то, что даже дозированное знакомство с интимными отношениями в рамках школьной программы может вызвать патологический интерес учащихся к этой теме и способствовать деформации их моральных качеств. Однако в современном мире, где источники подобной деформации можно встретить буквально на каждом шагу, такие опасения по меньшей мере наивны. Если педагогические методы профилактики наркомании иногда приводят к отрицательному результату, то речь может идти не о целесообразности этой работы в целом, а лишь об искусстве и умении педагога. К сожалению, для организации полового воспитания и просвещения подростков сегодня нет ни хороших пособий, ни компетентных кадров, и поэтому все наши надежды, что первую информацию о сексуальных отношениях в целом и о порногра-

фки в частности подросток получит из авторитетных источников, остаются малореальными.

Нормально ли явление, если супруги, глубоко любящие друг друга, получают удовлетворение и возбуждаются, представляя картины насилия и путем различных аморальных проявлений половой жизни?

Тонкие нюансы формирования половых отношений и предпочтений нередко бывают весьма индивидуальны и подчас включают в себя элементы, в чем-то противоречащие негласным нормам общественной морали или внутренним установкам самой личности. Если при этом нет «пострадавших», т. е. эти особенности не вызывают негативных моральных последствий для партнера и ограничиваются лишь сферой представлений, обостряя любовные чувства, вряд ли следует придавать им какое-то особое значение. В конце концов вожденная для многих мужчин задняя позиция при половом акте не становится извращением лишь оттого, что определенная группа женщин воспринимает ее как аморальную. К тому же понятие о пределах допустимости в интимных отношениях сильно различаются у представителей различных поколений. И совсем не обязательно в момент сексуальной разрядки представлять вальс при свечах...

Как сексология относится к проституции? Если представить ситуацию: мужчина вследствие каких-либо причин остался один или в силу некоммуникабельности характера не нашел себе подругу. Что ему делать? Подавлять свою сексуальность или заниматься мастурбацией? Преодолев «моральные рамки», обращаться к «услугам» проститутки?

Прежде всего основной проблемой автора этого вопроса является вовсе не проблема проституции, а проблема одиночества. Поэтому и ответ на вопрос будет определяться конкретной причиной, сделавшей человека одиноким. Ведь одиночество одиночеству рознь, и нельзя уравнивать общим знаменателем вынужденного полового воздержания месячную командировку и смерть любимой жены или, скажем, сослание изгнанного из дома спивающегося алкоголика и стареющего инфанта, так и не решившегося за всю свою жизнь на серьезную связь с женщиной. Так же различны по своей сути зрелое решение тяжелобольного не обременять своим недугом любимую и панический страх перед женщиной у неопытного юноши с идеями сексуальной несостоятельности.

Во многих этих случаях выход из тягостного состояния одиночества состоит не просто в подборе доступного и неприятельного партнера, а в преодолении жизненного кризиса.

Нельзя отрицать, что иногда в кризисном состоянии души к человеку приходит настоящая любовь, которая выводит его из этого состояния. Но в большинстве случаев «продажная любовь» — не цель, а средство, она не только не разрешает, а лишь усугубляет личные проблемы стремящегося разорвать путы одиночества человека. В этой ситуации «продажная любовь» только внешне выглядит заманчиво. Услуги партнера покупаются, причем в качестве валюты может выступать и замаскированная оплата (подарки, социальные льготы, карьера и т. п.).

Но давайте зададимся вопросом, от каких проблем способна «вылечить» проститутка? Если она становится лишь физиологическим партнером по половому акту, то от никаких, а если становится пусть формальным, но партнером по общению, то это уже проституция по форме, переходящая в суррогатное дружеское общение. А именно дружба крайне необходима любому, пребывающему в кризисе, именно она является универсальным средством лечения одиночества. Но «настоящих друзей нельзя купить», это не просто дефицит, дружба — это творчество, продукт души, друга нельзя не любить. Именно поэтому зрелый человек не станет ни «подавлять сексуальность», ни «заниматься мастурбацией», ни, тем паче, «преодолевать моральные рамки», ибо человек вне этих рамок страшен. Единственный способ уйти от одиночества — посвятить себя другому, который, не исключено, тоже страдает от одиночества или жизненных невзгод.

Существует ли время наибольшей половой активности и когда оно наступает?

Половая активность у человека совпадает с циклом его общей биологической активности, и никакого особого времени для нее не существует. Правда, у женщин отмечается более тесная связь сексуальной активности с месячным циклом. Так, у некоторых влечение нарастает за несколько дней до наступления месячных, а затем и во время них бывает довольно высоким. (Хотя, по логике природы, максимальное влечение должно бы наблюдаться в период овуляции, т. е. в середине цикла, когда вероятность оплодотворения наибольшая.)

На этот счет существует такое объяснение: к моменту месячных женщина избавляется от страха наступления беременности и в неопасном периоде ее сексуальность «раскрывается». Но специальных исследований в этом направлении никто не проводил.

Скажите, если девочка, девушка занимается онанизмом, впоследствии, после того, как она вступает в брак, могут

быть у нее какие-либо нарушения, влияющие на ее организм или на потомство?

Онанизм (или более принятый в медицинских кругах термин «мастурбация») представляет собой достаточно распространенное явление как у мужчин, так и у женщин. Среди последних, в частности, частота выявления мастурбации с возрастом возрастает (у мужчин убывает). Около 75% женщин когда-либо прибегает к этому способу сексуальной разрядки. По современным данным, никакого отрицательного влияния на организм мастурбация не оказывает, и все утверждения о том, что она вызывает психические заболевания, воспаление придатков, миомы матки, относятся к так называемым сексуальным мифам. Нельзя, однако, отрицать влияние мастурбаторной практики на взаимную адаптацию супругов в интимных отношениях. Если женщина приемлет лишь одну фиксированную форму воздействия на эрогенные зоны и не может дать понять это мужу, она оказывается в весьма невыигрышном положении. Таким образом, и в этом случае основной причиной недоразумений в супружеских отношениях является не онанизм как таковой, а отсутствие открытого диалога между супругами, а иной раз «страх разоблачения» или «угрызения совести» у женщины. На потомство мастурбация никакого отрицательного влияния не оказывает.

Можно ли при ласках целовать половые органы супругов? Как к этому относится сексология?

Сексология не усматривает ничего предосудительного в том, что любящие друг друга люди взаимно предпочитают устраивающие их ласки. Поэтому и ответ относительно уместности той или иной ласки лучше получить не у специалиста, а у своего избранника или избранницы. Конечно, на первых этапах интимных отношений диапазон допустимости имеет некоторые ограничения, которые постепенно отмирают в зрелом супружестве. Затем со временем сексуальные отношения супругов внешне стандартизируются, приобретая характер более глубокого внутреннего диалога. У одних супружеских пар при этом сохраняются довольно импозантные ласки, у других преобладает сравнительно сдержанный стиль близости. Безусловно плохо, если потребность в какой-либо ласке одного из супругов игнорируется другим из каких-либо «высших» соображений.

Я часто стала ловить себя на мысли, что мне хочется физической близости с юношей, даже малознакомым. Отвечайте, пожалуйста, такие чувства присущи каждой женщи-

не или это мой недостаток и его надо побороть? Как влияют добрачные половые связи на семейную жизнь?

У мужчин и у женщин различная структура полового чувства. У мальчика лет с 13 оно бурно развивается, все, что связано с интимной стороной отношений, окрашено для него в эмоционально положительные тона. Для девочки, наоборот. Появление месячных, начало половой жизни, беременность, роды — все это связано со страхом, болью. Так что большая сдержанность женщин оправдана чисто физиологически. Переступить этот барьер помогает ей именно любовь, духовная сторона отношений. Отдаваясь мужчине, она как бы вверяет ему свою судьбу. Во всяком случае для большинства женщин это примерно так. Юноша вступает в интимные отношения, подчиняясь прежде всего физическому влечению, стремясь реализовать половое чувство. Потребность в духовной близости обычно появляется позже, но там, где появилась — там и только там! — начинается любовь. Интимная близость сама по себе не скрепляет и не разрушает отношений, но испытывает их на прочность, на глубину. Если после близости они распадаются, значит, были основаны на взаимном заблуждении. От близости плохие отношения разрушаются, хорошие — укрепляются. Почему? Да потому, что она дает возможность лучше узнать любимого, потому, что, снимая романтическую напряженность неуголенного влечения, делает отношения более трезвыми, реалистичными и на первый план выдвигает опять же человеческие, личностные стороны общения. Поэтому не стоит идти на близость, чтобы спасти любовь от наметившегося охлаждения. Это не поможет.

Общество заинтересовано прежде всего в прочной семье, в здоровом, жизнестойком потомстве, а добрачные половые связи, особенно в юном возрасте, препятствуют этому. В последние годы увеличилось число матерей-одиночек, причем в основном за счет молодых. О вреде абортов даже говорить не стоит — это тема для отдельного серьезного разговора. Конечно, молодые «и жить торопятся, и чувствовать спешат», но девушкам не стоит забывать, что им дорожке приходится платить за ошибки, связанные с добрачной жизнью. Сегодня, как мы знаем, возрастные рамки интимных отношений снизились, и общество начинает признавать за каждым молодым человеком право решать подобные вопросы самостоятельно. В конце концов девушка, которая решает пойти на близость с любимым человеком, вправе распорядиться собственной судьбой. И если, ослепленная первым чувством, она бросается в любовь, как в омут, не думая о последствиях, это уже вина взрослых, не подготовив-

...ее заранее к этому шагу. Половое воспитание — это часть воспитания нравственного, а достаточно полные сведения об интимной стороне жизни — часть культуры духовной, о которой мы все так печемся и так много говорим. Но... Проведенный несколько лет назад опрос сельских старшеклассников показал, что 64% мальчиков и 50% девочек никогда не задумывались над тем, что естественным последствием любви могут быть дети. Не думали и о той ответственности, которая с этим связана.

Когда можно, вернее желательнее, начинать молодому человеку половую жизнь?

Это очень индивидуально, зависит от физиологических особенностей каждого человека, от полового созревания, от психологической готовности к интимным отношениям. И конечно, от моральной и социальной зрелости. Прекрасно, если люди в юности находят друг друга сразу и навсегда и живут до конца дней своих в любви и согласии. Но, увы, так бывает далеко не у всех. Гораздо чаще молодые люди, особенно юноши, переживают до брака несколько более или менее серьезных романов. Со временем они приобретают опыт, более трезвый взгляд на противоположный пол, обращают внимание уже не только на внешность, но и на человеческие качества партнера и начинают понимать, какой же спутник жизни им нужен. А если у человека совсем нет никаких романов, значит, он некоммуникабелен, замкнут. Если же романов слишком много, значит, он неразборчив и всеяден. Интимная связь для него — только физиология, половое влечение заменяет ему любовь. Таких людей, наверное, стоит жалеть: не веря в любовь, они обрекают себя на одиночество.

С физиологической точки зрения раннее начало половой жизни не представляет существенного вреда здоровью ни юноши, ни девушки, если они физически здоровы и умеют предохраняться от беременности. Разумеется, речь идет о лицах, достигших половой зрелости, ибо в противном случае подобные действия попадают под статью уголовного кодекса. Иное дело, сугубо человеческие отношения. Чем раньше начинается половая жизнь, тем менее естественно складываются отношения людей, тем больше других, побочных мотивов управляет поступками партнеров. Наиболее безобидными из них являются: стремление самоутвердиться, казаться старше и опытнее в жизни, преодолеть характерное для подросткового возраста обостренное чувство одиночества, желание изжить комплексы неполноценности. Гораздо серьезнее, если раннее вступление в интимные отношения про-

диктовано необходимостью удержать партнера любой ценой. Чаще всего в таких случаях неокрепшая душа переживает ситуацию жизненного краха, вплоть до попыток свести счеты с жизнью. Сексуальные отношения сами по себе, вопреки распространенному мнению, не могут защитить ни от измен, ни от ухода.

Впрочем, если начало половой жизни приходится на возраст старше 28—30 лет, то проблем возникает не меньше, чем при раннем начале половой жизни, поэтому и понятие «оптимального» возраста для начала половой жизни весьма относительно, а главное — осознавать, что твоя избранница или избранник единственный и самый лучший на свете.

Приложение

КАК ЛЮБИЛИ НАШИ ПРЕДКИ

Бальзак — г-же Ганской

Вернувшись домой, я зял ванну и нашел твое милое письмо. О, душа моя, понимаешь ли ты, поймешь ли ты когда-нибудь ту радость, какую оно мне принесло? Нет, потому что для этого нужно, чтобы я сказал тебе, с какой силой я люблю тебя, а нельзя выразить то, что безгранично. Знаешь ли ты, милая Ева, что в день моего отъезда я поднялся в пять часов и в течение получаса оставался наверху, ожидая... чего? Не знаю. Ты не пришла, в доме все было тихо, я не видел кареты у подъезда. Тогда я стал подозревать, что ты мною играешь, что ты остаешься еще на день, и тысячи горьких сожалений волновали мою душу.

Мой ангел, тысячу раз поблагодарю тебя, когда будет возможность благодарить так, как я хотел бы, за то, что ты посылаешь мне.

Злая! Как ты дурно обо мне судишь! Если я у тебя ничего не попросил, то это потому только, что я слишком требователен, — я взял бы у тебя столько, чтобы сделать цепь, на которой я всегда мог бы носить твой портрет, а я не хотел лишать твою благородную обожаемую голову локонов. Я был, словно осел Буридана между двух сокровищ, такой же скупой и жадный. Я послал за моим ювелиром, он честно скажет мне,

любой це-
ла пережи-
ток свести
себе, во-
твить ни от
дится на
не мень-
и поня-
ани весь-
абранни-
а свете.
ение

сколько еще нужно, и так как жертвоприношение на-
чалось, то пусть его и закончит мой ангел. Итак, если
ты закажешь свой портрет, закажи его в миниатюре,
я думаю, что в Женеве есть хороший художник, и
вели его вставить в очень плоский медальон. Фор-
мальное письмо ты от меня получишь только вместе с
посылкой, которую я скоро отправлю.

Моя дорогая, любимая жена, пусть Анна носит
крестик, который я сделаю из ее камешков, я велю
выгравировать сзади: *adoremus in aeternum*. Это чу-
десный девиз для женщины, и ты каждый раз, как
взглянешь на этот крест, вспомнишь о том, кто бес-
престанно будет повторять тебе эти божественные сло-
ва этим девичьим талисманом.

Моя дорогая Ева, для меня теперь восхитительно
открылась новая жизнь. Я видел тебя, говорил с то-
бою, наши тела заключили такой же союз, как и души,
и я нашел в тебе все излюбленные мною совершенст-
ва, у каждого — есть свои, а в тебе воплотились все
мои.

Злая! ты не подметила в моих взглядах того, что я
желал? О! будь спокойна, я переиспытал все те жела-
ния, которые злюбленная женщина ревниво стремит-
ся возбудить, и если я не говорил тебе, с какой
страстью я жаждал твоего прихода в одно прекрасное
утро, так это потому, что я пренелепо устроился.
В самом этом доме нам угрожала опасность. В другом
месте, может быть, возможно. Но в Женеве, о, мой
обожаемый ангел, в Женеве я посвящу нашей любви
столько выдумки, что ее с избытком хватило бы на то,
чтобы сделать десять человек умниками.

Начиная с завтрашнего понедельника ты будешь по-
лучать письма не чаще раза в неделю, я буду аккурат-
но доставлять их на почту по воскресеньям, они бу-
дут заключать в себе что-то вроде отчета за день, ибо
каждый вечер перед тем, как ложиться, я буду воз-
носить тебе мою коротенькую молитву любви и вкрат-
це расскажу тебе все то, что я сделал в течение дня.
Я тебя обкрадываю, чтобы обогатить себя. Ничего в
моей жизни не будет, кроме тебя и работы, работы и

тебя, спи спокойно, моя ревнивица. Впрочем, ты скоро узнаешь, что я, как женщина, однолюб, и люблю, как женщина, и также мечтаю о всяких нежностях.

Да, мой обожаемый цветок, относительно тебя я испытываю все страхи ревности, и теперь я познакомился с нею, с этой дуэньей сердца, с ревностью, которой я до сих пор не знал, ибо любви нечего было мне до сих пор опасаться. Dilecta жила в своей комнате, а тебя может видеть весь свет. Я только тогда почувствую себя счастливым, когда ты будешь в Париже или в W.

Боже мой! как я горжусь тем, что мой возраст позволяет мне оценить все твои сокровища и что я способен любить тебя со всем пылом юноши, полного надежд, и мужеством человека, имеющего будущее! О, моя таинственная любовь! Пусть она будет навсегда погребена под снегом, словно неведомый цветок. Ева, дорогая и единственная для меня женщина в мире, наполняющая для меня весь мир, прости мне все маленькие хитрости, которыми я прикрывал тайну наших сердец.

Боже мой, как прекрасна казалась ты мне в воскресенье, в твоём милом лиловом платье! о, как ты поразила мое воображение! Зачем ты требовала от меня, чтобы я выразил словами то, что мне хотелось выражать лишь взглядами? Этого рода представления теряют, облекаясь в слова. Я хотел бы их передать из души в душу пламенем моих взглядов.

Отныне, дорогая моя подруга, твердо знай, — что бы ни писал я тебе под давлением печали или радости, — знай, что в душе у меня необъятная любовь, что ты заполнила мое сердце и жизнь и что, хотя я не всегда умею выражать тебе эту любовь, все же ничто не изменит ее, что она будет цвести все прекраснее, все свежее и все пленительнее, ибо это — любовь истинная, а истинная любовь должна все расти. Это — прекрасный многолетний цветок, корни которого в сердце, а ростки и ветви простираются ввысь, усиливая с каждым годом свое дивное цветение, свой аромат, и скажи мне, дорогая жизнь моя, повторяй мне

нежных, л
сердцах, л
еще одной
как я любл
на меня
боли. Ты

Дорогой анге
ность моей ж
буду жить с т

Итак, тысячу
хотел бы тебя з
о самом не

Научно-популяр

Сергей Тихоно
Георгий Федор
Нина Васильев
АЗБУКА ДЛЯ

Редактор О.
Художник В.
Корректор Е.
ИБ № 11405

Сдано в набор
X100/32. Бум
кр.-отт. 8,12. У
Издательство
Индекс заказа
Ордена Труда
Государст

это непрестанно, что ничто не помнет ни его стебля,
ни его нежных листьев, что он разрастетя в наших
обоих сердцах, любимый, свободный, лелеяемый, по-
добно еще одной жизни в нашей жизни — единой жиз-
ни! О! как я люблю тебя, и какое сладкое успокоение
нисходит на меня от этой любви! Я не чувствую воз-
можной боли. Ты видишь, что в тебе моя сила.

Дорогой ангел, ты придаешь какую-то безмерную
ценность моей жизни, подумай же, что будет, когда
я буду жить с тобою, а не только в мечтах о тебе.

Итак, тысячу поцелуев из глубины моей души, я
хотел бы тебя засыпать ими. Боже мой, я все еще гре-
жу о самом нежном из них!

О. де-Бальзак

Научно-популярное издание

Сергей Тихонович Агарков
Георгий Федорович Дейнега
Нина Васильевна Малярова

АЗБУКА ДЛЯ ДВОИХ

Редактор О. Г. Свердлова. Мл. редактор С. В. Осинкина.
Художник В. А. Провалов. Техн. редактор И. Е. Белкина.
Корректор Е. К. Шарикова

ИБ № 11405

Сдано в набор 29.05.91. Подписано к печати 05.08.91. Формат бумаги 70X
X100^{1/32}. Бумага кн.-журнальная. Печать офсетная. Усл. печ. л. 7,80. Усл.
кр.-отт. 8,12. Уч.-изд. л. 9,37. Тираж 132 124 экз. Заказ 2284. Цена 55 коп.
Издательство «Знание». 101835, ГСП, Москва, Центр, проезд Серова, д. 4.
Индекс заказа 912405.

Ордена Трудового Красного Знамени Тверской полиграфический комбинат
Государственного комитета СССР по печати. 170024, г. Тверь, пр. Ленина, 5.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

В 1992 году по Педагогическому факультету выйдут следующие книжки:

«МАЛЬЧИК, МУЖЧИНА, ОТЕЦ». Л. Тархова

«С МИРУ ПО ШИЛЛИНГУ». Е. Брускова
(История людского благородства и доброты)

«ЕЩЕ НЕ ПОЗДНО...» О. Дьяченко
(О воспитании способностей, воображения дошкольника и подготовке его к школе)

«О ПОЛОВОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ». Г. Дейнега

«ЕСЛИ ПАПА ПЬЕТ...» В. Москаленко

«ПСИХОТЕРАПИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ». М. Буянов
(Психоневрологические расстройства у детей — заикание, энурез, неконтактность, повышенная утомляемость — и психотерапевтическая помощь им)

ПРИЛОЖЕНИЯ (из номера в номер):

«Окно в завтрашний мир» (Знакомство с новым вариантом игр Б. Никитина); «Педагогика с улыбкой». Б. Леонидова; «Записки институтки». Л. Чарская; Воспоминание о детстве (В. Набоков, З. Фрейд); Советы доктора Л. Хахалина; «День за днем» (Как быть интересными своему ребенку, войти с ним заново в мир природы, литературы и искусства). КДЧ (Клуб доверия читателей. Ответы на конкретные вопросы и письма читателей по самым актуальным проблемам); «Семья, дом, квартира» (Советы по устройству и организации домашнего быта).

